DEJAR DE FUMAR FÁCIL

EL MANUAL DEFINITIVO

BONUS

+ 53 HOJAS DE TRABAJO

HAN CARREL

ISBN

Primera edición: noviembre de 2017

Reservados todos los derechos

Cada reproducción, incluso parcial y por cualquier medio, debe ser previamente autorizada por el autor.

Portada: Frank Cant

Diseño: Yuki Yishida

Dejar de Fumar FÁCIL

EL MANUAL DEFINITIVO

El Método Definitivo para Dejar de Fumar de forma Sencilla, Eficaz y Perdurable

Publicado por: **www.bookyourdestiny.com**

Todos los formatos

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN
DEDICACIÓN
GUÍA DE USO
1 CÓMO SON LAS COSAS
La jaula de humo
Las noticias menos agradables
Adicción
El poder de la adicción
El malestar interior del fumador
Otras consecuencias del tabaquismo
Nuevas oportunidades
Advertencias
Que marca la diferencia
El fumador y el patrón de tabaquismo.
2 QUIEN SOY
Los inicios
Un nuevo desafío humano y profesional
Algún testimonio
3 LAS FASES DE LA RUTA
Descripción de las fases
Que puede pasar
Otros pensamientos de autosabotaje
Puedes hacerlo
4 PREPARACIÓN

La idea de ser fumador
Convertirse en personas libres
La pierna rota
Reacondicionamiento hacia el bienestar
5 CONCIENCIA
Una decisión que tomar
Dónde estás
Cuéntame de ti
Ser fumador o no
Las 7 razones por las que sigues adelante
Otros renuncian por su cuenta
Una cuestión de identidad
Las 3 identidades
Fuerza de voluntad
El compromiso
Estamos predispuestos a las noticias
Las resistencias del fumador
y la “dictadura de los hábitos”
Malestar interior
Las 3 creencias
Fumo poco
Fumo cigarrillos ligeros
Si quiero, me detendré solo
Mujeres, niños y tabaquismo
Hay tiempo
Capacitación
Persuasión masiva
Otras ayudas
Bajar de peso sin un cigarrillo

El proceso mental del fumador funciona así:
Abstinencia
Confianza o esperanza
Cómo notar el cambio
Distorsión del tiempo
Acepta la situación y ti mismo
6 EXPOSICIÓN DE MOTIVOS
La vida que no quiero
Algo por lo que valga la pena vivir
El Ángel y El Demonio
El pasado
El presente
El futuro
Tu motivación
Aumenta tu motivación
Tu objetivo
El gran mal cura al pequeño mal
Tu salud gana
Administración económica
Representación de uno mismo
Ingrese K +
Tu estado de fuerza
Amplifica la energía
Centrado
Estar centrado
Estar alineado
Energía
Creencias fortalecedoras
Actitud mental

Sentirse merecedor
Comportamiento
Un nuevo entorno de bienestar
¿Y si fuera el último?
7 ACCIÓN
Has tus propias reglas
Si hay un inmortal, ¡no eres tú!
¿Fumas cigarro o pipa?
Cómo saber si lo que estás haciendo es saludable
Eres un ejemplo para alguien
El momento adecuado
Una cuestión de equilibrio
La celda y el hábito
Sal de tu zona de confort
Pasar por la zona de incomodidad
Imagina tu “oasis de bienestar”
5 conceptos clave para tener en cuenta
La mejora es el cambio
Experiencia
Cigarrillo y peso corporal
Viaje en el tiempo
Tu ideal ecológico
El negocio de fumar
Los sustitutos del cigarrillo
Focus
La historia de David
La estructura del bienestar
Hábito y éxito
Las tres áreas principales

Cuerpo
Mente
Emociones y comportamientos
¿Cuándo nos liberamos?
Pruébate
Habla con tu estímulo
Una nueva forma de vida
Dieta
Actividad física
Involúcrate en alguna actividad o pasatiempo
Cambia los hábitos para sentirte bien
Enfrenta las dificultades
Reacondicionamiento mental
Un pequeño compromiso
Prueba De Respuesta Muscular
8 REACONDICIONAMIENTO
Cosas para hacer
Estratagemas
Técnicas
Ejercicio de distorsión del tiempo
Acostumbrarte a tomar decisiones
El “atemporal”
Lo peor que te pudo haber pasado
En lo que te enfocas se amplifica
Aceptas las dificultades
Las emociones
Ansiedad / Miedo
Ira / Estrés / Nerviosismo
Tristeza

Vergüenza
Sentimiento de culpa
Cambiar la perspectiva y reestructurar
Un impulso extra hacia el bienestar
Sólo uno
Primero tú y luego yo
Después de la terminación
Observar y entrevistar
Conviértete en un maestro
CONCLUSIÓN
SUGERENCIAS
EL AUTOR

Disclaimer

Las informaciones contenidas en este libro tienen fines informativos, de divulgación y orientación y no constituye en modo alguno un consejo médico.

En caso de duda, consulte a su médico.

Se han incluido todos los enlaces, recursos gratuitos y sugerencias indicados en el apartado correspondiente porque se consideran potencialmente útiles para el lector. Sin embargo, se sugiere una mayor investigación personal para profundizar en los temas y temas de mayor interés. El autor no tiene ninguna responsabilidad por el uso de información relacionada.

Gracias

Nuestro más sincero agradecimiento a los cientos de miles de personas que se han encomendado a este libro.

INTRODUCCIÓN

Estábamos en nuestra tercera reunión y John me seguía hablando de sus padres, su familia, sus amigos y sus problemas, es decir, todo lo que le molestaba, pero no por qué se quedaba conmigo: fumar. Aunque era consciente de que solo se estaba lastimando a sí mismo, no podía detenerse. Esto me puso en crisis, pensé que no podía ayudarlo, no lograrlo. John fue uno de mis primeros clientes y en los siguientes diez años, a pesar de las inevitables dificultades, habría aprendido que, brindando el apoyo y las estrategias más adecuadas, junto con el compromiso por parte de la persona, cualquiera puede renunciar y liberarse permanentemente. ellos mismos de fumar.

La lucha contra el tabaquismo ha llevado al conocimiento del fenómeno que hoy ofrece la mejor preparación posible: estudios, experimentos y resultados concretos en millones de personas. Sabemos cómo funciona nuestro cerebro y nuestro cuerpo, cómo se enferma nuestro sistema cuerpo-mente y, sobre todo, cómo puede mejorar, recuperarse y permanecer allí. Tenemos a nuestra disposición apoyos como drogas, técnicas y estrategias psicológicas impensables hasta hace unos años.

¿Para qué se usa el cigarrillo? ¿Qué papel juega en la vida de un fumador? ¿Por qué fumas? ¿Alguna vez te has hecho ciertas preguntas? Por mi propia experiencia con los fumadores, he podido comprender que parte de la solución está en responder estas preguntas.

Cuando entenderás el *por qué*, estarás en un buen momento.

Otra parte del desafío tiene que ver con *qué* hacer para liberarse permanentemente del hábito de fumar. Y otro, sin embargo, es el *cómo*, que consiste en la totalidad de las estrategias y técnicas que podemos aplicar, para que la acción concreta se transforme en nuevos hábitos de bienestar. A su vez, este es el quid de la cuestión, la creación de nuevos hábitos conduce a una mejora en el nivel de bienestar personal. Por hábito me refiero aquí a un patrón arraigado dentro de nosotros, que a partir de un estímulo - sensaciones y

pensamientos - se traduce en una determinada conducta.

Lo que estaba mal con John era solo eso: actuamos sobre los comportamientos sin detenernos lo suficiente en cómo se generan y cómo cambiar los hábitos. Solo trabajamos en algunos aspectos conscientes y no en el mundo sumergido que está dentro de cada uno de nosotros.

John, como todos los fumadores que he conocido y conozco, no era en absoluto un tonto; de hecho, era una persona muy inteligente; por tanto, la solución no estaba en el nivel cognitivo (del razonamiento), sino mucho más en profundidad. Con este supuesto, he desarrollado este texto reuniendo todas las técnicas y estrategias que he usado con mis clientes.

Se requieren algunos pasos obligatorios para que el contenido del libro sea realmente efectivo. La primera es llamar a las cosas por su nombre, decirte cómo están las cosas, sin dar la vuelta en un intento de ser delicado o por el peligro de ofender a algún fumador particularmente sensible o susceptible: fumar, o mejor llamarlo tabaco es una adicción, una patología.

Específicamente, pertenece a la categoría de “trastornos por uso de sustancias”. Este no es mi juicio personal: los médicos y académicos se expresan en estos términos[1]. Por eso te advierto que mis formas y expresiones podrían no gustarte, a veces directas y crudas. Sin embargo, además de ser mi estilo adquirido, esta forma de hablar es muy poderosa y efectiva para ti en este contexto particular. Sé por experiencia que el fumador prefiere un lenguaje directo, decisivo, a veces áspero, porque al tratarse de un libro no se lo toma como algo personal - lo que pasa en la comparación cara a cara - y reconoce y acepta algunas verdades “incómodas” de buena gana.

En segundo lugar, tienes que seguir algunos pasos necesarios para deshacerte del tabaquismo, las 4 fases del camino que ilustre en el libro y que te llevarán a la libertad.

En la primera etapa, **concienciación**, aprenderemos sobre los antecedentes del tabaquismo y la adicción. Podrás observar tu conexión con el cigarrillo desde un punto de vista nuevo y diferente. Construiremos nuevas perspectivas y ofreceremos información útil.

En la segunda fase, la **motivación**, destacaremos lo que perderás y lo que ganarás gratis del cigarrillo, lo que puede hacer y por qué.

La tercera fase, la **acción**, se centra en qué hacer, cómo hacerlo y en la aplicación práctica de estrategias para desmantelar las trampas psicológicas que te mantienen anclado al cigarrillo.

En la última fase, **reacondicionamiento**, te pediré que implementes ejercicios e integres gradualmente a tu vida diaria nuevos hábitos que reemplacen al cigarrillo y contribuyan a tu bienestar físico y mental. Cuando hablo de *reacondicionamiento*, me refiero a que cambiarás tu forma de vida en comparación con el entorno que has mantenido hasta ahora: el hábito del cigarrillo y todo lo que gira en torno a él se desquiciará para dar paso a un nuevo estilo de vida centrado en el bienestar. Tú mismo identificarás lo que más te conviene, serás los verdaderos autores de la mejora, eligiéndolo y trabajando duro para que sea concreto en tus acciones diarias.

Quizás te dé la impresión de que me repite o que algunos ejercicios son similares. Pero ya sea su impresión o la realidad, todo está organizado de tal manera que le permita obtener el mejor resultado.

Las repeticiones sirven para reforzar los pasos que pueden resultar más desafiantes.

El camino que propongo aquí está libre de riesgos para la salud. Sin embargo, debo señalar que fumar provoca cambios en nuestro cuerpo, y que, en el primer período, por lo tanto, sentirás, incluso físicamente, la falta de cigarrillos.

Sin embargo, si experimenta síntomas que no lo convencen, describa la situación a su médico, señalando que está siguiendo un camino para el decondicionamiento del tabaco. Si sigues el camino con compromiso, te garantizo que vencerás el desafío y ganarás en

bienestar para ti y tus seres queridos.
Cada uno puede hacerlo, de forma segura, sencilla y duradera.

¡Buen viaje!

Carrel Han

PD Puedes leer este libro y poner en práctica los consejos, incluso si estás siguiendo otros tratamientos para eliminar el acondicionamiento del tabaco. Si bien el camino que propongo aquí está enfocado al crecimiento personal, se puede potenciar mediante la integración con metodologías ya desarrolladas.

DEDICACIÓN

1. No creas pasivamente lo que digo y escribo en este libro. Lo que escribo *no* es ley, no todo es válido para ti. No tengo la esfera mágica, solo puedo sugerir un esquema que ha demostrado ser efectivo en muchos. Miles de fumadores han logrado los resultados deseados, pero tienes que esforzarte y ponerte a prueba, pruébalo por ti mismo.

No creas pasivamente lo que digo y escribo en este libro.

¡Agrega el tuyo también!

1. Continuas a seguir nuestro trabajo juntos, das el 100%. El resultado que obtendrás depende de cómo te comprometas: de hacer, de no hacer, de hacer mediocre. Para obtener el mejor resultado, apliques esta regla a cada página del libro: ¡estés 100% comprometido!

¡Empieza ahora a trabajar juntos, ponga el 100% l!

1. Lees con la curiosidad de un niño. Con la misma inocencia y alegría. ¿Recuerdas cuando solías jugar con otros niños? Eras libre, sin prejuicios ni esquemas, solo hacías cosas, solo por placer.

Páginas en blanco sobre las que escribir nuevos puntos de vista. Así que leas libremente, sin esquemas preestablecidos.

¡Seas curioso y libre como un niño!

Yo ..... Acepto y confirmo las condiciones descritas anteriormente (1., 2., 3.)

Firma .....Fecha .....

GUÍA DE USO

Este libro ha sido estudiado en detalle para ayudarte a alcanzar tu objetivo, por eso a veces es repetitivo como un fumador: convence, persuade y educa para el bienestar. Atrae y estimula lo mejor de ti. Así que léelo con mucha calma, repartiendo la lectura durante varios días, para que puedas reflexionar y metabolizar los conceptos evitando el estrés. Tómate un momento para responder los cuestionarios que encontrarás. Si estás utilizando la versión impresa, utilices los espacios proporcionados para responder las preguntas. También puedes escribir las respuestas en una hoja separada en primera instancia, pero antes de completar el capítulo de referencia, tengas cuidado de anotarlas en el libro. ¿Por qué insisto tanto? Porque releer tus respuestas te permitirá seguir la evolución del camino que has tomado, haciendo que nuestro trabajo en conjunto sea mucho más efectivo. Escribes a lápiz para que luego puedas revisar y mejorar el contenido. Evite saltar los ejercicios con la excusa de que te parecen a ti, pero repita los que crea que son más útiles para ti varias veces. Respetas tu tiempo interior y vuelve a las páginas que más te inspiraron para aclarar, asimilar y reforzar el concepto. Sin sacrificio, pero con la conciencia de querer encontrar el equilibrio sin un cigarrillo. Finalmente, una breve explicación de las abreviaturas que encontrarás en correspondencia con algunos de los ejercicios.

Figura 1 Mantengas pulsado el dedo índice y el pulgar de la mano derecha

Figura 1 Mantengas pulsado el dedo índice y el pulgar de la mano izquierda

Figura 3 Test Respuesta Molecular Posición que debes mantener

1 CÓMO SON LAS COSAS

La jaula de humo

Sabemos todos los daños relacionados con fumar, pero ¿de qué serviría? Mi objetivo es ofrecerte un nuevo punto de vista, una nueva perspectiva más amplia y clara, sobre el problema, brindándote datos, observaciones de los propios exfumadores y experiencias directas que estimulen en ti nuevas reflexiones orientadas al bienestar. No estoy aquí para sermonearte o repetir discursos que quizás haya escuchado cientos de veces. Mi intención es otra: crear un diálogo que te traiga nuevos elementos, que te empuje a considerar el tema del tabaquismo, y tu vida, desde otra perspectiva. Y luego, seamos sinceros, ¿las conferencias tan infames alguna vez tuvieron efecto? Mirando a mi alrededor, diría que no.

¿Con qué frecuencia ve a fumadores con padres que también son fumadores? A menudo. De hecho, estadísticamente es más fácil que los hijos de fumadores se conviertan en fumadores. Este fenómeno se basa en el principio de imitación. Puede que este no haya sido el caso para usted, sin embargo, en la mayoría de los casos puedo asegurarle que lo es. Muchas veces he escuchado de un padre o de un abuelo: «Ahora ya no puedo parar, pero él no debe fumar». Comprendes bien la insuficiencia de tal voluntad. El propio estado prohíbe fumar en algunos lugares, promueve campañas contra el tabaquismo y luego vende cigarrillos. Así como permite el “juego”, y al final del anuncio, con la rapidez propia de las advertencias sobre medicamentos, inserta el mensaje: “El juego está prohibido a los menores, puede provocar adicción patológica”. ¿Crees que hace esto por la salud y el bienestar de sus ciudadanos? Por supuesto que no, de lo contrario no vendería ciertos “servicios" y "productos”: es solo una cuestión de protección

legal contra cualquier reclamo por daños y perjuicios. En su libro *¿Ayudar a dejar de fumar? Es más fácil de lo que piensas*[2], *Fabio Lugobonive* escribe:

> «En Italia el porcentaje de médicos que fuman es variable: en un estudio realizado hace unos años sobre 983 especialistas en neumología, el 26,5% eran fumadores. Los médicos varones fuman tanto como otros graduados, [...] mientras que las graduadas en medicina fuman más que las graduadas en otras disciplinas, lo que representa el 42% en un estudio de graduados médicos en el sur de Italia. [...] Estados Unidos, que ha hecho de la lucha contra el tabaquismo un objetivo de salud prioritario, es un país donde solo el 2% de los médicos fuman (la misma prevalencia que el Reino Unido) y donde un paciente nunca verá a su médico si pertenece a esa pequeña minoría de fumadores, encender un cigarrillo».

En tal contexto, resulta difícil distinguir el bien del mal, el bien del mal, el bienestar del malestar. Cada día nos golpean un sinfín de mensajes engañosos: desde anuncios, desde información mala y manipuladora, y muchas veces también desde la crianza familiar con hábitos aprendidos, hasta el punto de que lo que hacen los demás nos parece normal, aunque sea de comportamientos incorrectos. que nos dañan a nosotros mismos ya la comunidad. Hoy debemos esperar claridad donde otros prefieren no darnos: cuanto más confundidos y manipulados estemos, mejor nos pueden controlar y más pueden ganar. Por otro lado, podemos decidir elegir de forma inteligente y consciente y no dejarnos “guiar” por necesidades inducidas: además de estar un poco ejercitado correctamente, es un poder que tenemos sobre nuestra vida. Fumar es un síntoma, una manifestación de malestar, una especie de alarma. Y al mismo tiempo agrava cualquier situación mental lábil per se. Luego agrega el estrés diario, y el problema crece como una bola de nieve que se convierte en una avalancha río abajo.

¿Qué quieres comunicar con tu humo?

Los fumadores tienen una falsa sensación de control y liberación de tensión. En realidad, está sobrecargando un sistema que podría colapsar en cualquier momento. Día tras día, el hábito de fumar se consolida y conduce a la adicción, que con el tiempo se rompe invadiendo todos los aspectos de la vida de una persona. Así nació el fumador, que, además, al crear y reforzar una personalidad dependiente, tiende a generalizar el sometimiento hacia la vida

misma.

El tabaquismo, por tanto, surge de una situación de malestar, y sigue alimentándolo y fortaleciéndolo. Para algunos, fumar es un mecanismo de autocastigo, para otros la autodestrucción, y para otros, una solicitud de atención. Luego están los que dicen que se aman y fuman. Por supuesto, este no es el caso. ¿Conoces también a personas que dicen que se quieren pero que adoptan comportamientos contrarios al bienestar de la mente y el cuerpo? Entre ellos he conocido a muchos fumadores y todos mienten, no solo a los demás, sino sobre todo a sí mismos. Los que fuman no se aman a sí mismos.

Las noticias menos agradables

Detrás del cigarrillo hay inseguridad, rabia, miedo, frustración. El fumador hace todo lo posible para demostrar lo contrario. Detrás del cigarrillo se esconde la sensación de impotencia, el miedo a no ser considerado importante, a no ser visto. El cigarrillo es un medio que permite que el niño dentro del adulto se note, se lo tenga en cuenta, se sienta bien cuando aún no lo está. Imagínese tener un cigarrillo frente a usted. ¿Qué tan grande es el cigarrillo en comparación con tu persona? Muchos fumadores ven un cigarrillo gigante frente a ellos. Pruébalo también, imagina un cigarrillo enorme frente a tus ojos: es probable que tú también sientas una sensación desagradable, casi impotente. Las representaciones internas nos dicen mucho sobre cómo percibimos la realidad, cómo la experimentamos y quiénes somos. Pero no es el cigarrillo el que se vuelve gigante, es el fumador el que se siente pequeño. Este estado podría repetirse en la vida cotidiana.

A la pregunta: «¿Qué significa fumar para ti, para qué lo necesitas, qué resultado crees que lograrás en relación con los demás?», Un cliente mío, después de un tiempo de reflexión, respondió: «Me siento terrible, ¡quiero hacerme daño y quiero que los demás sepan! ¡Quizás quiero más atención y ser considerado!».

Desde entonces, adopté una estrategia muy poderosa que tú también puedes seguir. A partir de hoy, siempre que tengas un cigarrillo entre los dedos, repite mentalmente: «¡Me siento fatal, quiero lastimarme y quiero que los demás sepan! ¡Quiero más atención y ser considerado!».

Sé que este “mantra” no refleja las características de todos, es solo un ejemplo. Puedes crear tu propio y reemplazarlo.

Pero si no es fácil para ti, empieza por esto: ha funcionado para muchos. Algunos, después de algún tiempo de repetir esta frase con cada cigarrillo, comenzaron a sentir ese placer ya no, y de alguna manera reconocieron que algunos aspectos realmente les preocupaban. Entonces tienen este mantra con ajustes personales. El tabaquismo establece un mecanismo que genera más estrés y nerviosismo, con la consecuencia de sentir la tentación de fumar aún más cigarrillos, y de forma aún más intensa. Entonces nuestras energías personales se ven fuertemente afectadas por este principio de cambio: nos cansamos y nos estresamos excesivamente, y las cosas más simples se complican.

Adicción

Así que comencemos a profundizar en la cuestión y aclarar la gran cantidad de información errónea que existe sobre la adicción, comenzando por el significado mismo del término. Para hacer esto, presento aquí (y en otras partes del libro) extractos de un artículo interesante de Johann Hari, autor de *Chasing The Scream: The First and Last Days of the War on Drugs*[3]*:*

> «Si me hubieras preguntado hace un tiempo cuál es el origen de la adicción a las drogas, te habría mirado como un idiota y te habría dicho: "Bueno, las drogas, ¿no?". No fue difícil de entender. Estaba convencido de que lo había experimentado de primera mano. Todos somos capaces de explicarlo. Supongamos que usted y yo, junto con los próximos veinte transeúntes, estamos decididos a administrar una droga verdaderamente potente durante veinte días seguidos. Debido a que estas drogas tienen fuertes ganchos químicos, si paramos el día veintiuno, nuestros cuerpos terminarán deseando esa sustancia. Una codicia feroz. Entonces nos volveríamos adictos a él. Esto es lo que significa "adicción".
> La teoría fue codificada en parte gracias a experimentos llevados a cabo en ratones, que entraron en la psique colectiva estadounidense en la década de 1980 gracias a una conocida campaña publicitaria de Partnership for a Drug-Free America. Puede recordarlo. El experimento es bastante sencillo. Ponga un ratón en una jaula, solo, con dos botellas de agua. Uno contiene solo agua. El otro también heroína o cocaína. Casi cada vez que se repite el experimento, el ratón terminará obsesionado con el agua drogada y volverá a pedir más hasta el momento en que muera. El anuncio lo expresó de esta manera: "Sólo hay una droga que puede inducir tanta adicción, y nueve de cada diez ratones de laboratorio la usarán". Todavía. Todavía. Hasta la muerte. Se llama cocaína. Y él puede hacerte lo mismo».

No hay nada de escandaloso en depender de algo o de alguien, todos lo somos, unos más, otros menos y en diferentes formas. Es un hecho relacionado con nuestra supervivencia. Tengas cuidado, no estoy diciendo que la adicción a las drogas sea buena, al igual que los cigarrillos no lo son. En cambio, te estoy diciendo que no miren el comportamiento, sino que se detengan en el patrón detrás.

Cuando un bebé llega al mundo, depende totalmente de su madre: sin ella, moriría. Entonces, la adicción es un hecho de la vida y existe como una relación. Todos dependemos de alguien o de algo, y la existencia de alguien o de algo depende de nosotros. Si es recíproco, se define mejor como *interdependencia*. Entonces, ¿cuál es la diferencia con fumar, con las drogas, si todos somos adictos a alguien o algo de alguna manera?

Primer punto: conciencia. Es importante saber de qué o de quién dependemos, y asegurar que haya reciprocidad, en un sistema de interdependencia. De lo contrario, alguien que es adicto a alguien o algo simplemente demuestra que tiene una opinión muy baja de sí mismo. Segundo punto: es deseable que de lo que se dependa sea de la alimentación, como lo fue la leche materna. Una relación es saludable solo si te permite crecer y mejorar, si deja espacio para la independencia. Si lo piensas, ninguna de las drogas: cocaína, nicotina, heroína, alcohol, etc. - empuja hacia la independencia, de hecho: estas sustancias elevan el listón de la dosis, piden cada vez más. No hay reciprocidad.

El poder de la adicción

Durante algunos eventos de crecimiento personal, me gusta contar la historia de un elefante bebé, una especie de animal de peluche gigante que genera una sensación de ternura con solo pensarlo, que está entrenado para convertirse en una atracción de circo. Al principio, escuchar sus versos te hace sonreír. Mirando más de cerca, a medida que se acerca, notas una gran cadena atada en un lado a una pierna y en el otro extremo a un gran poste. El cachorro queda atrapado, obligado a permanecer dentro de un rango de acción que alguien ha decidido por él.

¡Quién sabe qué sensación siente el bebé elefante en su interior ...!

¿Cómo te sentirías?

A medida que crece, atado por la gran cadena que lo mantiene atado al poste, se convence de que toda su vida debe transcurrir dentro de ese círculo. Con el tiempo, los entrenadores reemplazan la cadena grande por una cuerda delgada. El elefante ahora es un adulto, podría romper la cuerda simplemente con un pequeño movimiento y sin ningún esfuerzo. Pero no lo hace, porque está convencido de que no es posible. Su vida, su mundo, están dentro de ese círculo, porque no sabe nada más, nada más existe para él. Para so para sobrevivir, lo único que tiene que hacer es aceptar y defender la situación, rechazando todo lo que sea diferente. Todo lo que está afuera no encaja en su mundo y, por lo tanto, lo rechaza. Empieza a decirse a sí mismo: “Las cosas son así porque así funciona”, “No hay nada que pueda hacer para cambiar la situación”, “En la vida hay que estar satisfecho”, “Hay peor”, “Yo soy así y no puedo cambiar”, etc. Todos los días, el elefante se repite estas cosas. Todos los días.

¿Y qué repites en tu cabeza todos los días? “¡No puedo parar!”, “¡Me gusta!”, “¡Se pone peor!”, “¡Ahora es imposible!” ... En realidad, los fumadores no conocen la libertad. Todos los fumadores que conocí eran prisioneros de un patrón mental (no solo ellos, por supuesto): no conocían la libertad de elegir su propia vida de forma independiente. Dentro de ellos siempre estaba la voz de “alguien” que decía qué hacer y cómo comportarse, incluyendo prohibiciones, restricciones, imposiciones, sentimientos de culpa y rabia.

Si quieres salir de un patrón que reconoces como limitante, la única forma de avanzar es encontrar el coraje para ser libre, elegir, actuar sin ninguna restricción. Cuando decimos que somos libres de elegir, a

veces nos burlamos de nosotros mismos. Hay quienes nunca han elegido hasta hoy, pero ahora les gustaría tomar las riendas de sus vidas. Empiezas a hacer lo que te haga sentir bien: vives el momento presente al máximo, mirando hacia el bienestar del mañana. El tabaquismo, las malas relaciones y las personas negativas no forman parte de este juego. Cultivas relaciones saludables y positivas, comprométete. Aprendas a hacerlo.

Escribes a continuación las excusas (y/o creencias falsas) que justifican el hecho de que fumas. Piensa en los que repites con más frecuencia: “fumo porque me gusta”, “fumo porque estoy demasiado estresado”, “fumo si no engordo”, “fumo porque me ayuda a concentrarme”,

“Fumo para tener válvula de escape”, “fumo porque es el único vicio que tengo”, etc.
Tomas el bolígrafo y escribes:

Gran energía = Gran opinión de uno mismo = Libertad

Crees el entorno interior más útil para el cambio.

El malestar interior del fumador

Recuerdo a un amigo mío hace años. Entramos a una discoteca, y después de tres minutos ya estábamos adentro, me dijo: «Vamos al bar y pongamos un vaso en la mano». Su forma de expresarse no fue accidental, realmente necesitaba algo entre él y los demás. No fumaba, de lo contrario habría entrado con un cigarrillo. Lo habría encendido en el camino entre el auto y la entrada del restaurante, como he visto hacer a amigos y extraños tantas otras veces. El fumador siente una dificultad particular para relacionarse con los demás, siente una incomodidad. Johann Hari, refiriéndose al profesor Peter Cohen, explica que los seres humanos tienen una profunda necesidad de formar vínculos y entrar en contacto entre sí. Todos necesitamos la sensación de gratificación que proviene de las relaciones. Y si no podemos ponernos en contacto con los demás, entraremos en contacto con cualquier otra cosa: el sonido de una rueca o la aguja de una jeringa. Hari cree que deberíamos dejar de hablar de “adicciones” y llamarlas “lazos”. Un adicto a la heroína se une a la heroína porque no ha podido vincularse tan fuertemente con ninguna otra cosa; también lo hace el fumador del cigarrillo.

Por un lado, el impulso de relacionarse es inherente a cada uno de nosotros; por otro lado, las relaciones nos hacen vulnerables. De hecho, antes y durante el contacto con los demás, nuestra tensión interna aumenta; se aplica a todos, independientemente de fumar. En lugares públicos, en reuniones, en ocasiones en las que la gente se encuentra, puede surgir el miedo a que nos juzguen y nos rechacen. El cigarrillo actúa entonces como mediador. Es una prótesis útil para que muchos fumadores se tomen un tiempo entre un discurso y otro y llenen los momentos vacíos, reflexionen sobre qué decir y cómo romper el hielo en nuevos encuentros, en situaciones en las que se quiera tomar nuevos rumbos y romper la tensión. A todos les sucede a todos sentirse incómodos en los tiempos muertos de un diálogo, especialmente con personas que no se conocen entre sí. A mí también me pasa, pero intenta ver las cosas desde otro punto de vista: en esos momentos hay dos o más, lo que quiere decir que quizás la otra parte también tiene miedo de ser juzgada y siente las mismas sensaciones que nosotros. Es un hecho mutuo. Pensando en ello, no hay razón, pero sucede, es un mecanismo inconsciente; quizás no con todo el mundo, pero con algunas personas y en determinadas situaciones, resurge el miedo al juicio de los demás. Sin embargo, piénselo, ¿juzga constantemente a su interlocutor si hay algún tiempo de inactividad en el discurso? Ciertamente no. Entonces, ¿por qué debería pasarte esto a ti? ¿Por qué apoyarse en la prótesis de cigarrillos?

Otras consecuencias del tabaquismo

En este punto, habrás entendido que el cigarrillo es un síntoma, es el resultado de una rutina de pensamientos. La verdadera causa de la adicción al cigarrillo radica en tener una baja opinión de uno mismo, poca energía. Carece de control sobre su vida y se echa hacia atrás en el cigarrillo. Fumar es un ritual y como tal tiene la función de marcar el día. El ritual es una brújula, que nos dice que estamos un poco por delante del ayer. Piensas en cumpleaños, vacaciones, cenas, almuerzos, horarios establecidos por la sociedad: todos son rituales. Si los sigues, todo va bien, de lo contrario no. Así es como trabajamos. Los rituales crean significado, al igual que el cigarrillo crea la ilusión de seguir adelante. Allen Carr, famoso en todo el mundo por el libro *Es fácil dejar de fumar si sabes cómo hacerlo*[4], no es de extrañar que utilice la imagen de la caminadora. Fumar da la sensación de avanzar sin moverse. Es como hacer las maletas para un viaje, mientras permanece cerrado en casa. El viaje queda en la cabeza, mientras que en realidad uno permanece prisionero.

No quiero lanzar alarmas inútiles ni culpar a nadie, pero también te invito a evaluar aspectos que quizás no conocías hasta ahora, a considerar seriamente las repercusiones del tabaquismo en tu vida y en la de las personas que te rodean. Los cigarrillos también pueden ser la puerta de entrada al "porro", al alcohol e incluso a la cocaína, la heroína y otras adicciones trágicas. No es que fumar en sí no sea peligroso, pero las estadísticas respaldan lo que digo. Los que consumen drogas, los que consumen alcohol, fuman. ¿Has visto alguna vez a un alcohólico que no fuma? ¿Un drogadicto que no fuma?

Según una investigación realizada por la ASL de Milán 3 en 2006, hasta el 95% de los adictos a las drogas fuman[5]. Tengas en cuenta también el entorno social típico: los fumadores tienden a tener una baja opinión de sí mismos, a estar juntos, a crear un grupo de pares, un círculo vicioso. En particular, me preocupan los jóvenes. A través del cigarrillo, los adolescentes activan una solicitud de ayuda. Quieren comunicar algo a los adultos. Significa: "Vivo mal, tengo un malestar". Los padres deben ser conscientes del malestar de sus hijos: el tabaquismo es uno de los síntomas más evidentes. El ejemplo comienza con adultos, padres y figuras socialmente influyentes. Si son ejecutivos, médicos, funcionarios estatales, actores o actrices, personas respetadas y seguidas por miles de personas, líderes, no deben fumar. Los adultos son responsables ante los jóvenes. El aprendizaje se basa en la experiencia directa, pero sobre todo en la impronta que proporciona el contexto y el modelado de la forma de ser y

comportamientos. Según estudios neurológicos recientes, el aprendizaje se produce por imitación: se acabó la era del “Haz lo que digo y no lo que hago”.

Además del problema de los modelos sociales, piensas en el daño a la calidad de vida y al medio ambiente. El medio ambiente sufre cada día un daño incalculable debido a las colillas de cigarrillos arrojadas a la calle, a la playa, al bosque. No se trata de una simple cuestión de decoro, se trata de proteger nuestro bienestar salvaguardando el entorno en el que vivimos. Las “colillas” contaminan como residuos industriales. Las alcantarillas de la ciudad se obstruyen. Las playas son los ceniceros más grandes del planeta. Bosques enteros desaparecen para dar paso a enormes cosechas de tabaco, otros debido a incendios negligentes provocados por un simple cigarrillo. Por no hablar de los costos sanitarios y sociales de la adicción, y todos los fenómenos de empobrecimiento, explotación de los trabajadores, delincuencia y contrabando vinculados a la producción y venta de tabaco. Todos estos son aspectos que no podemos permitirnos ignorar.

Nuevas oportunidades

Hoy todos tenemos una gran necesidad de cambio, serenidad y resultados concretos. Estamos cansados y queremos más en términos de trescientos sesenta grados de bienestar. No obstante, a menudo tendemos a reproducir hábitos poco saludables e improductivos. Pero si está hojeando este libro, significa que a usted también le gustaría cambiar algo en su vida. Dejar de fumar es un buen comienzo. Si quieres tener lo mejor, tendrás que arremangarte y esforzarte por lograr los resultados que son importantes para ti, para ti y los que te rodean. Pondrás a tu disposición los mejores conocimientos que he tenido la oportunidad de adquirir en esta área para ayudarte. Nos das la motivación adecuada. Exijas lo mejor. Seguramente tendrás un fuerte deseo de cambiar, estarás cansado de las limitaciones impuestas por viejos esquemas que por un lado dan una (falsa) seguridad, pero por otro lado nos atrapan. El cigarrillo es solo una de las manifestaciones de este mecanismo, quizás la más evidente y mensurable. De hecho, recordemos que el vínculo con el cigarrillo no es solo físico, tiene que ver sobre todo con un cambio de mentalidad.

Si dentro de ti deseas mejorar, por más difícil que te resulte, empieza a pensar en estos términos. Acostúmbrate a la idea y busca la mejora en todo lo que haces. Evite insistir en lo que no posee, que no ha obtenido o que cree que le hemos quitado, aunque le pertenezca por derecho. Es inútil, porque el pasado es pasado. A menudo oirás esta expresión en el libro. Simplemente piensa en lo que tienes, cómo disfrutarlo plenamente y cómo agregar valor a tu vida. Repito: no estás aquí simplemente para tirar un cigarrillo; ¡estás aquí para convertirte en mejores personas!

No será fácil

No será fácil, aunque sugeriré paso a paso lo que hay que hacer. Empezarás a sufrir de abstinencia, a sentirte mal, es normal. Extrañarás el cigarrillo, especialmente en los momentos en que solía abusar de él. Serás tentado por otros fumadores. Sentirás molestias en situaciones a las que antes te enfrentabas con el cigarrillo entre los dedos, te parecerá imposible manejarlas sin él. Automáticamente te meterás las manos en los bolsillos para buscar uno, incluso sin haberlos comprado. Quizás no duermas por la noche. Todos responden de manera diferente.

Sin embargo, te aseguro que si sigues los pasos que te sugiero, lo

lograrás. Para algunos, puede llevar algunas semanas o meses más, para otros solo unos días. Poco importa: lo fundamental es creer en ello, seguir adelante a pesar de todo.

Las dificultades que generalmente se encuentran no son reales, es decir, se basan más en creencias autolimitantes: “No puedo hacerlo”, “Este no es el momento adecuado”, etc. A veces es difícil enfrentarse cara a cara con las propias debilidades; por eso te propondré ejercicios específicos que te ayudarán a superar las molestias y sentirte más fuerte. El camino que ya has iniciado en parte es muy sencillo, sin embargo, lo he hecho más complejo para que tu compromiso sea más atento y centrado. Al complicarte las cosas de inmediato, en realidad las hago mucho más simples y efectivas a largo plazo, para que puedas ser verdaderamente libre.

Advertencias

Si planeas leer este libro como si fuera una novela, sin concentrarte en hacer los ejercicios, o sin releer y revisar algunos capítulos, entonces sí será realmente difícil. Los hábitos a los que está apegado naturalmente querrán mantenerse vivos, no dejarán espacio tan fácilmente para comportamientos nuevos y más productivos. Y aunque puedas padecer el síndrome del abandono, con tus hábitos también cambiará una parte de ti, que ya no estará, sino que será reemplazada por una parte mejor. En algunos pasajes se necesitará más tiempo y esfuerzo para que tenga éxito en la nueva reflexión, en el cambio de perspectiva. Así que no te desanimes, continúas, porque en cualquier caso iniciarás un proceso que irá surgiendo durante el resto del libro, o en la relectura de algunas de sus partes. Muchas cosas en tu vida cambiarán, por ejemplo, las relaciones con los amigos: sentirás el deseo de renovar tus conocimientos, quizás eliminar algunos o cambiar algunas dinámicas de los existentes. El desafío será dejar ir y "perder" aquello a lo que estás acostumbrado y que de alguna manera te da la confianza para ganar mucho más valor para ti y tu familia.

Me gustaría explicarte más claramente cómo escribí este libro. Es evidente que generalizo a lo largo de la redacción del texto. Lo hago por la comodidad de la exposición y sobre todo porque mientras escribo tengo en mente al fumador, una figura que engloba las incomodidades, necesidades, incertidumbres, patrones y creencias de los miles de fumadores que he conocido personalmente.

Por lo tanto, tienes la oportunidad de utilizar las mismas técnicas y herramientas de miles de fumadores que hoy son no fumadores y que he reunido a lo largo de los años. Todas estas técnicas tienen en común una "estrategia de éxito", que actúa sobre tres áreas estrechamente relacionadas:

1. mental
2. emocional
3. conductual.

Que marca la diferencia

Lo que marca la diferencia es el tipo de enfoque. La mayoría de las personas intentan remediar las dificultades, se concentran en el comportamiento incorrecto, tratan de corregirlo, pero con pocos resultados duraderos, o incluso ninguno, como suele ser el caso de las dietas. En cambio, nuestro objetivo es profundizar y reponer esa capacidad de desarrollar el bienestar recibido al nacer. La diferencia entre un fumador y un no fumador radica precisamente en la *estructura* del propio bienestar, en la forma en que los pensamientos, emociones y comportamientos que giran en torno a este eje central se organizan a lo largo del tiempo. Aquellos que quieren “dejar de fumar” y deshacerse de los cigarrillos no tienen que pensar en cómo “curar” una enfermedad o resolver un problema; debe centrarse únicamente en la estructura de su propio bienestar. Por ello, la expresión “dejar de fumar” es inapropiada, porque se centra en el problema y no en la solución, que consiste en establecer nuevos y saludables hábitos de bienestar. Sin embargo, a menudo utilizo “dejar de fumar” por conveniencia y lenguaje común.

El fumador y el patrón de tabaquismo.

La mayoría de las personas aprenden su propio modelo de bienestar en la familia, desde la niñez en adelante. Algunos aprenden patrones saludables, otros dañinos, a veces incluso destructivos. De cualquier manera, aprendemos a vivir de nuestros modelos.

> *Fumar es una conducta que parte de los pensamientos: es una respuesta inadecuada a las solicitaciones externas, impulsada por sensaciones.*

Lo más interesante para mí - y te lo aseguro sobre todo para los fumadores que seguí - fue el de no poder entender cómo era posible no sentir más deseos. ¿Cómo no reconocer una ventaja cuando es evidente? ¡No se puede hacer!

Sin embargo, estoy casi seguro, según mi experiencia, de que muchos son incapaces de percibir los beneficios de dejar de fumar.

Precisamos: no es una incapacidad real, es más bien una cuestión de enfoque y actitud. Te puedo asegurar que proteger tu bienestar aumentará tu autoestima: lograr un gran resultado es siempre una gran victoria.

2 QUIEN SOY

Antes de abordar el problema de la adicción al tabaco porque como coach y formadora siempre me ha interesado el tema de los hábitos y el cambio. Fumar fue un desafío desafiante y superado con éxito a partir del cual me di cuenta de que fumar no es estúpido, en todo caso es para empezar. Fumar es algo serio, una verdadera adicción.

Los inicios

Hace unos quince años, trabajé como formador para una empresa que opera en el sector de ventas, ocupándome de la formación del personal, la gestión de empleados y el desarrollo de habilidades. En definitiva, seguí a los colaboradores en su superación personal y profesional, aspecto clave para el crecimiento del negocio. ¿Qué tiene que ver esta charla con ayudar a las personas a dejar de fumar? Tiene que ver con la medida en que mi tarea era empujar a las personas a mejorar, a cambiar, a alcanzar sus metas. Para hacer mejor mi trabajo, tuve que persuadir y motivar a clientes y colaboradores. Y lo logré con buena satisfacción. Tan bien que a veces disparaba, en m Escucho no ser del todo consciente, o, mejor dicho, no haber decidido a priori, un cambio profundo en su comportamiento, en su vida. Me di cuenta de que podía “manipular” algunas situaciones, obteniendo un cambio en la persona en muy poco tiempo. Un colaborador con el que estaba en estrecho contacto en ese momento me reveló, después de unos meses que ya no fumaba, que fui yo, durante una reunión, quien “disparó el clic” y lo empujé a dejar de fumar. Después de ayudar accidentalmente a mi colega a dejar de fumar, continué con muchas otras personas. Me di cuenta de que “fumar” no era un tema para tomarse a la ligera. Había subestimado, o quizás nunca había considerado seriamente, la tragedia de esta adicción. Hasta ese momento pensaba que los fumadores eran simplemente estúpidos. No fue así. Me encontré frente a la adicción más grande de nuestros días, y tal vez nunca. Recuerdo que un día entré a un bar a tomar un café y comencé a discutir el tema de los cigarrillos, que comenzaba a interesarme, con la gente presente. Hablando del daño del tabaquismo, señalé que los cigarrillos también son una causa de impotencia en los seres humanos. Una dama conocida por decir lo menos "galante" en esa circunstancia se sintió obligada a proteger la categoría, diciendo que su experiencia sexual con fumadores siempre había sido excepcional. No te digo lo pequeño que me sentía, quería desaparecer.

Pero me fue útil entender que el fumador tiene la necesidad, diría fisiológica, de defender el tabaquismo incluso más que la necesidad de fumar en sí. Hasta la fecha, nunca me he encontrado con tanta resistencia que pueda compararse con la de los fumadores. Cualquier otra persona adicta al consumo de sustancias suele tener una percepción de problemas personales y sociales como admitir ser prisionera de estas, no poder prescindir de ellas y declararse adicto a ellas. El fumador, en cambio, no se rinde porque no percibe el problema del cigarrillo con la misma gravedad.

Un nuevo desafío humano y profesional

Hasta entonces, nunca había pensado en usar lo que hacía y sabía para ayudar a la gente a dejar de fumar. Pero básicamente se trataba de ayudar a otros a mejorar. Entonces, comencé como un "juego" para convencer a los amigos fumadores de que se deshicieran del hábito de fumar... ¡y funcionó! "Si funciona y entonces están bien gracias a ti", me dije a mí mismo, "¡hazlo!" Entonces comencé a estudiar el tema y profundizar en el tema de las estrategias de comunicación y coaching relacionadas con el tabaquismo. Todos los días practicaba la persuasión del fumador, con quienquiera que conocía. "Por qué me gusta" siempre ha sido mi favorito. El "Yo-nunca-pararé" también. Apliqué mis estrategias de forma gratuita y las perfeccioné con el tiempo. Estudié y apliqué. Estimulé y persuadí para que dejara de fumar. El 68% de las personas que vinieron a conocerme lograron liberarse del cigarrillo en poco tiempo. Algunos en una hora, después de una sola cita (ciertamente pusieron en práctica mis sugerencias incluso más tarde). Otros pasaron unas semanas, otros pasaron unos meses. Un año después de dejar de fumar, solo el 35% de ellos había vuelto a fumar, por lo que eran necesarias nuevas reuniones. Sin embargo, de estos últimos sólo el 50% había vuelto a fumar como antes, la otra parte "fumaba"- cito la expresión de uno de ellos- sólo unos pocos cigarrillos al día.

Algún testimonio

Grandes son las satisfacciones y los éxitos que he tenido al ayudar a otros a dejar de fumar. El mayor regalo fue ver sus ojos y sus sonrisas llenas de luz, de personas diferentes, más seguras de sí mismas, satisfechas, que han redescubierto una gran energía.
Quiero darte algunos testimonios, entre los cientos que he recopilado a lo largo del tiempo. En particular estoy muy apegado al primero, el de Frank: una persona hermosa, dedicada a la familia y con muchas ganas de mejorar. El testimonio se remonta a 2006, pero las reuniones habían tenido lugar dos años antes. Un testimonio genuino y espontáneo.

Desafortunadamente, recientemente me enteré de que Frank se había ido por algunos años, por lo que quería recordarlo en este libro.

Nombre: Frank **Edad**: 63 **Profesión**: Jubilado **Título**: ¡Detente, mejorarás!
Número de reuniones: 3 **cigarrillos fumados antes**: 50 / día

> Tuve que alejarme de fumar a toda costa; Sabía que en cualquier momento podría gastarme una broma. La curiosidad de entrar en un centro donde hacen que la gente deje de fumar era enorme: ¿cómo estar seguros de dominar mi instinto vital de encender un cigarrillo utilizando una metodología?
>
> De inmediato puse en práctica todos los consejos para desintoxicarme, relajarme y desviar la atención del aún cercano recuerdo del cigarrillo. Comparando algunas de mis fotos de hace dos años con mi imagen en el espejo ahora, inmediatamente notas que mi cuerpo estaba demasiado seco y mi cara hundida: no estaba nada bien y no me di cuenta. Lo que he hecho es efectivo ¡Y seguro y útil para recuperar una apariencia saludable y mucho dinero para gastar de una manera diferente!

Estimados fumadores, sin las sustancias tóxicas inhaladas con el cigarrillo, su tez volverá a sonrojarse: en este momento está amarillento, ¡diga la verdad! Otro testimonio que me gusta mucho es el de Marc, cirujano del Hospital Massachusetts. Inicio de reuniones: 31 de enero de 2005.

Nombre: Marc **Edad**: 40 **Profesión**: cirujano **Título**: Traté de probar:

¡Funciona!

> Ya desde el primer encuentro no sentí ningún estímulo de fumar, ¡está bien sin fumar en absoluto! A los 10 días sentí algún estímulo (quizás malestar por haber abandonado el cigarrillo), así que gracias al chequeo postratamiento realizado con el operador, y otra reunión, fortalecí mi bienestar. Después de 5 meses otra reunión. Inconscientemente después de unos meses, mientras viajaba junto con un amigo, por diversión (para mezclar) encendí un cigarro y ¡estaba jodido! Pensando que podía manejar el asunto con total autonomía, no me comuniqué con el soporte, no me detuve en ese puro, sino que continué hasta que casi retomé. A pesar de esto, ya no me he puesto en contacto con el centro para pedir ayuda y no puedo decirte por qué. Sin embargo, siempre me lo han especificado: contacta con nosotros por cualquier motivo y cuando lo desees. Algo que pueda parecerle insignificante puede ser de gran importancia para nosotros.

¡Tuve otra sesión y hasta ahora todo está bien! ¡Quiero y deseo que esto sea para siempre! ¡Ahora me toca a mí! ¡Funciona, es genial! Si lo intentas... ¡puedes parar! Si solo piensas en dejar de fumar ... ¡te aseguro que solo quedará un pensamiento! ¡Traté de intentarlo y funciona! ¡Empezad! ¡Parada! ¡No pienses más en el cigarrillo! No tengas miedo de engordar o cualquier otra cosa, en su mayoría son excusas estúpidas. Como Frank y Marc, miles de personas han logrado su objetivo. Muchos de ellos no sabían cómo hacerlo, necesitaban apoyo y lo lograron. ¡Ahora es tu turno!

3 LAS FASES DE LA RUTA

El camino libre de humo consta de 4 fases. El primero es el de la conciencia. Hablar de problemas de salud hace que el fumador se ponga a la defensiva. ¿Entiendes? No tiene sentido repetir frases como "Te da cáncer", "Te emborrachas", "Fumar provoca impotencia" y todas las demás que seguro conoces. Quizás sea más un arrebato del hablante que una amenaza para el fumador. Sin embargo, el primer paso es socavar, hacer estallar las creencias detrás de las cuales se esconde el fumador e introducir la reflexión adecuada sobre el problema del tabaquismo. Sin agredir, pero haciendo que el fumador participe en el proceso y haciéndole intervenir en primera persona. Después de todo, el fumador sabe que tiene un problema y, si se le coloca en las condiciones más adecuadas para ser honesto consigo mismo, admite honestamente su problema y se prepara para escuchar. Si se juzga, se cierra.

Habiendo entendido, admitido el problema a sí mismo, ¿qué fase sigue? La fase de **motivación**. A veces la gente me dice que lo entienden, que no tienen que hacerlo y que no quieren seguir fumando, que es una estupidez. Pero luego continúan haciéndolo o detienen los ejercicios. ¿Por qué? Porque les falta la energía, la propulsión para avanzar, para comprometerse y seguir poniendo en práctica las indicaciones a pesar de las dificultades iniciales. Comprender no es suficiente, se necesita la energía adecuada para dar el salto de calidad. Es fundamental tener una fuerte *motivación* para actuar. Hay muchos que cuando se sienten mal, emocionalmente hablando, vuelven a fumar. ¿Crees que esto es una coincidencia? No, tienen poca energía. Se retiran, vuelven a una etapa anterior. Y después de encontrar la motivación, ¿qué sigue? ¡La **acción**! Hacer hacer, hacer. Aplicar, aplicar, aplicar. Trabajando en tres aspectos: mental, emocional, conductual. Y luego el **reacondicionamiento** para instalar un nuevo hábito de **bienestar** al eliminar las rutinas poco saludables e improductivas que giran en torno al cigarrillo.

Descripción de las fases

La *conciencia* se confunde a menudo con el conocimiento: no son lo mismo. La conciencia se caracterizará por un conjunto de razonamientos, argumentos, diferentes perspectivas con respecto a los "clichés" y creencias limitantes sobre el tabaquismo, sobre el cambio, sobre las propias posibilidades.

En la fase de *motivación* aprenderás cómo crear energía y bajar el nivel de negatividad, cómo generar y mantener la motivación. Descubrirás qué es lo que más te estimula hacia el bienestar. En la fase de *acción*, por un lado, empezarás a hacer cosas nuevas que te resultarán muy útiles, por otro lado, te desprenderás de los demás a los que estabas acostumbrado hasta ese momento. No siempre estarás persuadido de la bondad y eficacia de lo que te pediré que hagas: algunas cosas te parecerán realmente extrañas, fuera de tu normalidad; haciéndolos puede sentirse estúpido. No me importa. Lo esencial es que funcionen y que te involucren. Si están fuera de lo común, mejor aún: significa que están más preparados para un cambio hacia lo que no sabes. Si no te parecen extraños, significa que ya los conoces y que quizás ya los hayas probado, pero en vano. Además, hay que tener cuidado de no subestimar aquellas recomendaciones que, aunque conocidas y eficaces, no siempre se aplican o se llevan a cabo de forma incorrecta, por lo que se corre el riesgo de perder el objetivo. Y finalmente, a través del *reacondicionamiento*, podrás crear nuevos y fuertes hábitos que te llevarán al *bienestar*. Por lo tanto, tendrás que repetir los comportamientos a diario hasta que alcances un cierto grado de espontaneidad.

Que puede pasar

A menudo, las personas se detienen después de pasar con éxito la primera etapa. Por eso debo advertirte de un aspecto importante: si no completas todas las fases del camino indicado, **conciencia → motivación → acción → reacondicionamiento / bienestar**, volverás al estado de fumador. No hay término medio. El ciclo debe iniciarse y completarse para pasar al siguiente y superior nivel, a la condición de no fumadores. Quienes no crean nuevos hábitos, una nueva identidad, sufren recaídas al volver al estado anterior. Sé que allano el camino para una disculpa, después de todo el fumador puede llegar a decir que "no es capaz" y "no se quiere" para seguir fumando. Quizás tengas una recaída y te sientas solo. Te dirás a ti mismo que después de todo el cigarrillo era una empresa. Otros fumadores te dirán que se pierde el tiempo y que todas estas "tonterías" son inútiles, que solo se necesita *fuerza de voluntad*. Frases que solo te harán sentir peor, porque pensarás que no eres nada, sin voluntad. Te sentirás derrotado pensando en lo bueno que fuera fumar al menos uno. También debo prepararte para la idea de que no siempre será fácil aplicar las sugerencias a diario, ni siempre será posible porque estarás en el trabajo, ocupado con tus hijos, o con otra cosa, o en ocasiones simplemente quieres relajarse sin hacer nada y sin pensar en cómo dejar de fumar. Un poco como lo que les pasa a quienes siguen una dieta y les gustaría comer lo que les antoja, al menos por un día. Pero también sabe que, al hacerlo, lo más probable es que comience a atiborrarse de nuevo y pierda su trabajo. Y todo estaría perdido.

¡Cuidado con los pensamientos de autosabotaje!

Una posible reacción defensiva ante el incumplimiento de las expectativas y el resultado podría llevarle a pensar que:

1. No funciona contigo y nunca puedes parar.
2. El libro no funciona, es inútil.
3. Es todo una broma.
4. Quien escribió el libro es un charlatán.

En realidad, es una forma característica de resistencia al cambio, un autosabotaje que, en lugar de centrar la atención en uno mismo, la desplaza hacia otra cosa. Entonces, si alguno de estos pensamientos alguna vez surge en tu mente, no le dé peso: ya sabes que no vale la pena. En cambio, intentas reaccionar con el siguiente ejercicio que te propongo.

Ejercicio

1. Deja de pensar negativamente como si fuera una foto.

Concéntrate en la frase, imagina la escena y revive también las sensaciones asociadas.

2. Pon tu mano sobre tu cabeza y repite: “¡Gracias por recordármelo!”

3. Haz desaparecer la imagen, y haz que aparezca la imagen de tu lente con todos los detalles posibles: sonidos, colores, sensaciones. Concéntrate en tu objetivo y sigue leyendo el libro, proyectado hacia tu bienestar.

Otros pensamientos de autosabotaje

- “Si paro tendré otros problemas de salud, como le pasó a mi padre”;
- “No creo en los métodos para dejar de fumar, ni siquiera eso ayudará mucho”;
- “Quizás pueda disminuir para evitar posibles daños”;
- “Todo me duele más que el cigarrillo y no puedo evitarlo”;
- “No puedo, soy débil”.

Más allá de estas “anticipaciones” situacionales, ¿sabes cuál es la mejor y más productiva actitud? Relájate profundamente, respira hondo y piensas que tú decides, construyes, moldeas el resultado y logras lo que deseas.

Puedes hacerlo

No confiaremos en la suerte para liberarte del cigarrillo. Será el resultado de una estrategia, un conjunto de técnicas y herramientas que han funcionado con miles de fumadores.

Te daré *sugerencias* directas e indirectas, que traducido significa "condicionamiento", "sugerencias". Las directas y particularmente específicas te servirán para implementar intencionalmente un cambio, comprometiéndote con el resultado deseado; los indirectos servirán para sortear la resistencia al cambio.

Para obtener los mejores resultados, le pediré que realice ejercicios sin explicar para qué sirven, con el fin de preparar el terreno fértil para el cambio. Te daré algunas sugerencias prácticas, otras, las más importantes, las crearás tú mismo. Serás tú quien identifique los comportamientos más útiles y productivos para cada uno. De hecho, cuando una persona elabora la solución y la pone en práctica de forma autónoma, el cambio se arraiga porque ha experimentado el beneficio que se puede derivar de ella.

Si sientes la necesidad de hacer un *cambio interior*, ya sabes que quieres un salto cualitativo. Hazlo ahora: crea una estructura de pensamientos, emociones y acciones que te llevarán al **resultado**.
Quiero hacerte reflexionar sobre otro aspecto para hacerte entender que tienes el poder de cambiar las cosas: **¡hasta fumar es un resultado!** Por lo general, obtienes este resultado porque piensas, sientes y te comportas de tal manera que está orientado hacia "Cigarrillo": en realidad, hay una estructura superficial con la que nos relacionamos con el mundo y una profunda que nos condiciona, y que juntos cambiaremos. Por tanto, trabajaremos para "reestructurar" la causa que te lleva a fumar, actuando así también sobre el resultado. Es importante que comprenda por qué se convirtió en fumador. Si el comportamiento es solo un síntoma, un indicador, el verdadero proceso de cambio tendrá que ocurrir desde adentro. Recordar:

¡Lo que te ha servido para ser quién eres, no sirve para lo que quieres llegar a ser!

Si sigues mis sugerencias, sucederá algo "mágico": ¡dejarás de fumar inesperadamente y estarás libre de cigarrillos para siempre! Sin engordar, sin molestias, recuperando una gran energía.

4 PREPARACIÓN

Un error que cometen muchos fumadores es definir su grado de adicción en base a clichés y creencias aprendidas. Evaluar su adicción a los cigarrillos es una operación muy compleja, a menudo un arma de doble filo. Por eso no recomiendo definirte en este sentido: evitas cualquier tipo de pruebas de adicción, no te ayudará a liberarte del tabaquismo.

No es casualidad que no haya incluido ninguno en el libro. En primer lugar, somos demasiado complejos para definirnos por el número de cigarrillos fumados o por la repetición de un gesto. Cada uno de nosotros tiene emociones, pensamientos y personalidades únicos. Si creemos que una gran cantidad de cigarrillos fumados indica una fuerte adicción, sería un grave error. Por experiencia personal, puedo decirles que fue mucho más fácil ayudar a las personas que podrían definirse como “fumadores empedernidos” a deshacerse del hábito de fumar que a los no fumadores “habituales” o “no fumadores”. De hecho, una vez superado un cierto límite diario de cigarrillos fumados, se produce un cambio de dirección que depende del grado de tolerancia del fumador que, habiendo alcanzado ese umbral, se *da cuenta*, despierta, siente el problema como concreto y piensa que es hora de *comprometerse* a dejar de fumar. Es su compromiso lo que se necesita.

Quien fuma no es una persona débil, esta creencia es *falsa*; de hecho, eres *fuerte* si puedes soportar el peso del humo. La cuestión fundamental es que toda esa *energía* que emplees para soportar la cuchilla de humo, la podrías encauzar hacia la salud y el bienestar. Los fumadores tienen un gran poder, pero lo vuelven contra ellos mismos. Un día de primavera, mi época favorita del año, hace unos años, estaba en mi estudio esperando a David, a quien había conocido por primera vez tres días antes. David llegó a tiempo. Entró en la habitación agrediéndome con un deslumbrante «¡Buenos días!», Entusiasmado por lo que estaba a punto de hacer. Y agregó: «¿¡Sabes que casi dejo de fumar?!»

Solo habíamos tenido una primera reunión cognitiva y motivacional. No obstante, David, como tantos otros fumadores que conocí, tenía la sensación de que ya no había fumado. ¿Qué le había sucedido en los tres días posteriores a nuestro primer encuentro?

El día que nos conocimos, David no había entrado en mi oficina con una sonrisa brillante, al contrario: estaba tenso y cerrado, a la defensiva. Le hice sentarse y al instante me dijo:

> *«¡No quiero gastar dinero, no quiero dejar de fumar!» Si es cierto que una justificación no solicitada es una admisión de culpa, esta premisa significaba todo lo contrario.*

El fumador que siente la necesidad de defenderse sin ser agredido manifiesta así el deseo de liberarse del cigarrillo. Es una petición de ayuda: no sabe qué y cómo parar. A su manera, David también me estaba poniendo a prueba. El fumador debe sentir que puede confiar, tratar de comprender si realmente se le puede ayudar y apoyar en el proceso de cesación. Imagínese después de dejar de fumar. Ha leído todo y aplicado los consejos al pie de la letra, ¡y finalmente está libre! Ahora suponga que conoce a un fumador que le importa y, por lo tanto, quiere motivarlo a dejar de fumar dándole el ejemplo. Le explicas lo sencillo que era, aunque fuera un desafío; le dices que no creías que fuera posible, pero que lo lograste. Intentas explicarle los conceptos y transferirle los contenidos, pero el otro permanece atrincherado en sus propias creencias. Entenderás lo que está pensando: tú también fuiste fumador hasta hace algún tiempo. Tú también pensaste en la única forma que protege los cigarrillos y no la salud. Con su frase, «¿Sabes que casi dejo de fumar?», David me confirmó que cuando la percepción de que “es posible” se cuela en las personas, cuando ven la posibilidad concreta de triunfar, se dispara un resorte interior en ellos, y ahí es donde comienza el cambio. Antes de despedirlo, le dije a David ese día: «Si me sigues al pie de la letra, sucederá la magia. Sí, una verdadera magia. No todo debe tener una explicación racional y ser y entendido por la mente. Puede permitirse el lujo de creerlo y mientras lo hace, el cambio ya se está produciendo; de lo contrario, no estaría aquí ahora. Ahora relájate y sé receptivo, aquí y ahora, respira más profundamente... todo lo que sientes, todo lo que leyes es tu nuevo deseo. ¡Pronto serás libre de elegir ser libre!».

La idea de ser fumador

El cambio es genérico. Cuando lee “cambio”, nos referimos a “mejora” aquí. Muchos, en cambio, reemplazan un comportamiento por otro similar, a veces más dañino. El cambio no siempre es una mejora.
¿Por qué pasó esto? Porque fumar no es un aspecto aislado en sí mismo, sino el resultado de un patrón de pensamientos, emociones y acciones que conducen al cigarrillo. Para desencadenar el cambio, por lo tanto, no basta con tirar el paquete de cigarrillos a la papelera, sino que hay que trabajar en esta rutina.

Si, por el contrario, una persona se esfuerza por no tocar el cigarrillo, pero aún tiene arraigada la idea de ser un fumador, se está refiriendo al antiguo método de la fuerza de voluntad. En realidad, nunca paró, porque por dentro sigue fumando. Puede cambiar el nombre en el documento y llamarse a sí mismo Sr. Hyde, pero si todavía se siente como el Dr. Jekyll, seguirá siéndolo, al menos para él mismo. Los fumadores de este tipo pueden probar mil estrategias y leer todos los libros del mundo: nunca pararán. También pueden cambiar sus creencias y pensar que los cigarrillos son de hecho lo más dañino en la Tierra, pero siempre seguirán siendo fumadores frustrados. Su identidad sigue siendo esa. La abstinencia solo traerá un período de malestar, antes de reanudar el cigarrillo en la mano.

Incluso podrán comportarse como personas convencidas y conscientes de la salud, practicar deportes y seguir una dieta saludable, etc., pero siempre serán fumadores, incluso sin fumar. De hecho, solo modificando la parte de la identidad relacionada con el cigarrillo, el cambio se produce de forma espontánea.

El cambio y la mejora deben tener lugar en lo más profundo de la persona, a nivel de identidad.

Palabra clave: ¡crecimiento!

Deshacerse del tabaquismo no solo consiste en eliminar el cigarrillo, es más bien un cambio interior.

De hecho, fumar es una respuesta automática que tiene como objetivo cerrar la brecha entre el estado actual en el que se encuentra y el estado deseado en el que le gustaría estar.
El malestar de las personas surge de la incapacidad, real o percibida, de llenar este vacío. En el caso de una discapacidad real, la persona siempre puede aprender nuevas habilidades y desarrollarlas para

llenarla.

Si la incapacidad solo se percibe, puedes trabajar en tu autoestima, en la autoconfianza y también en los demás. En ambos casos, siempre existe una solución concreta y útil para lograr tus objetivos. Por el contrario, el cigarrillo no es una forma concreta y real de hacerlo, sino solo una aparente. Esto explica el motivo de la eterna insatisfacción del fumador. Trasladar la adicción a los cigarrillos a otra persona, una cosa u otra conducta, no resuelve la situación de malestar subyacente, simplemente reemplaza una adicción por otra.

Intentas dejar a los demás fuera de este proceso de transformación: eres el único que puede llevarlo a cabo, todo está en tus manos.

No cuentes con terceros ni confíes en ellos: si necesitas apoyo y buscas "comprensión", "cuidados", "mimos", no lo conseguirás, o descansarás. Es importante que esta parte de ti crezca. ¡Crecimiento! Esta es la consigna. ¡Apueste todo por usted! ¡Simplemente suplica por el afecto y la comprensión de los demás! Si bien es cierto que el tabaquismo es el medio por el cual el fumador pide ayuda y atención, una forma de resistencia frente al camino de liberación emprendido es precisamente la búsqueda de la atención de los demás. El crecimiento requiere un entorno proactivo y motivador, como el que se crea al alcanzar la meta. ¿Cómo te sentirías libre de humo? ¿Tener la vida que quieres? Debes pensar y sentir como si ya hubieras logrado este logro. ¡Ahora!

Trates de responder esas preguntas. Pausa. Piénsalo.

Se utilizan para hacerte reflexionar y dirigir tus pensamientos en la dirección correcta. Dejar de fumar no es un cálculo matemático; es más una fórmula alquímica, una poción mágica personal que funciona gracias a ti, solo contigo. De alguna manera será inexplicable, pero sucederá.

Convertirse en personas libres

Orientes tu pensamiento en la dirección más útil y poderosa. En lugar de dejar de fumar, es mejor pensar en **convertirse en una persona libre**. ¿No es más agradable esta idea? Hay personas que dejan de fumar cuando están felices. Por ejemplo, una persona que ha conocido el "amor" se siente feliz y, por lo tanto, es más probable que se detenga o disminuya. Sin embargo, es probable que en realidad no haya parado, sino que simplemente haya reemplazado una forma de adicción por otra, o que esté compensando la adicción a fumar con n el placer de enamorarse. Lo explicaré. El amor, como todo lo bello de la vida, en su forma sana se basa en el principio de crecimiento y libertad, no en el principio de sacrificio, sufrimiento y limitación/ encarcelamiento. Todo lo que te permite crecer es saludable, lo que limita no lo es.

Qué límites no lo hacen crecer. El cigarrillo es una prótesis y si lo dejas para otro llamado "Phil", "Emily", "John", "alcohol", "heroína", etc., ¿dónde está el crecimiento? Atención, por tanto, a la naturaleza de los lazos que establecemos: como decíamos al principio, el crecimiento sólo es posible en la interdependencia, en un sistema en el que nos nutrimos pero que al mismo tiempo nos deja libres para evolucionar. Hago el paralelismo con la relación emocional, porque el concepto de relación entre dos es más comprensible y cercano a todos. A menudo nos relacionamos con personas que reflejan lo que nosotros mismos pensamos de nosotros, que confirman cómo somos por dentro. Nos acercamos a "ciertas" personas en lugar de otras porque mantienen vivo un juego que todavía insistimos en jugar.

La naturaleza de los vínculos que establecemos depende solo de nosotros, de cómo estamos, del nivel de bienestar alcanzado, de nuestro grado de superación personal. Cuanto más nos convertimos en mejores personas, más unimos a las mejores personas. No quiero ofender tu sensibilidad insinuando que tal vez no eres gente tan hermosa como crees porque te relacionas con los cigarrillos o con las personas equivocadas: no estoy aquí para ser amable contigo, sino para conseguirlo. usted un resultado concreto. La realidad es que, si estamos realmente bien y en equilibrio con nosotros mismos, si estamos centrados, estables por dentro, entonces evitamos lo que nos duele, y atraemos lo que nos mejora, nos hace crecer y sentirnos bien. Esto ciertamente no incluye el cigarrillo.
Por eso a menudo nos engañamos pensando que hemos dejado de fumar, cuando en realidad sólo ha cambiado el objeto de nuestra adicción. Para ser verdaderamente libre, uno debe ser independiente e

interdependiente en las relaciones. El cigarrillo es esa muleta de la que estás tentado a no dejar nunca, incluso después de la rehabilitación. El fumador no sabe estar solo y elige el cigarrillo como "compañía". Por el contrario, quienes han aprendido a sentirse bien consigo mismos, no solo evitan la relación nociva con el cigarrillo, sino que también tienen la posibilidad de establecer nuevas relaciones en una perspectiva de bienestar.

La pierna rota

Continuemos con la imagen de la muleta. Después de meses de enyesado, vayas por el médico; te visita, confirma que todo ha ido bien y que los huesos se han calcificado en la posición correcta. Una vez que se quita el yeso, comienzas a sentirte más ligero y da algunos pasos tímidos con la ayuda de la muleta. Poco a poco, colocas el pie en el suelo de forma cada vez más marcada, aunque tengas miedo al dolor. Tras un cierto periodo de pruebas, gracias a los resultados que poco a poco te van dando más confianza, empiezas a descargar cada vez más peso en la pierna en recuperación y a apoyarte cada vez menos en la muleta; en resumen, estás más seguro de ti mismo. Por fin eres libre y tira la muleta para siempre. Unos meses después te encuentras de nuevo jugando partidos de fútbol con tus amigos, haciendo aerobismo o practicando tu deporte favorito. De forma completamente espontánea, recuperas tu vida como siempre ha sido. No pienses más en la muleta, ni en el miedo que la acompañaba: todo sucedió de forma natural. La rehabilitación desde la muleta se realizó gracias a tu compromiso y la orientación de los médicos. No dudabas del resultado, ni de los médicos; confiaste en ellos, porque son expertos. Si no lo hicieras, no podrías caminar más. Lo que complica el proceso de soltar el cigarrillo en comparación con el ejemplo de la muleta es la “no visibilidad” del resultado, basado únicamente en una sensación. Así como al caminar sientes con certeza que la pierna está sanando, al respirar profundamente tendrás la certeza de estar libre de cigarrillos. El cambio, si se desea profundamente, se produce en ausencia de resistencias, de forma espontánea y natural.

Reacondicionamiento hacia el bienestar

No hay un tiempo establecido dentro del cual le prometo el cambio deseado. Solo queda el tiempo de tu viaje personal, durante el cual tendrás que llevar a cabo lo que te pido, y regresar si el resultado se demora en llegar. Como un campeón que no logra repetir el resultado conocido y deseado, lo intenta y lo vuelve a intentar, una y otra vez hasta la victoria, porque sabe que ya estuvo ahí, que puede volver y volverá. Sí, porque el tiempo objetivo, que es solo un concepto, no existe. A veces es un buen compañero de viaje, a veces un enemigo. El momento más importante es *tu tiempo*, lo que llevas dentro. Respeto por ti mismo.

Mientras leo el libro, estaré a tu lado sosteniendo tu mano, aceptando tu solicitud de apoyo y no tendré miedo de gritarte. ¡Estoy en los oídos con un bonito megáfono para infundir confianza! Siempre que digas "No puedo hacerlo", mi voz te despertará, amplificada por un megáfono rojo colocado cerca de tu oído favorito. En ese instante, una emoción, una gran energía invadirá tu cuerpo, y espontáneamente escucharás estas palabras resonando en tu cabeza, mientras tu puño se aprieta más fuerte, y te dirás a ti mismo: "¡Sí, puedo hacerlo en su lugar!", "¡Soy más grande que cualquier dificultad!", "¡Puedo!" (*repítelo ahora*). Ahora mismo, justo en estas líneas, tenemos una gran confirmación... ¡**quieres cambiar**! Tengas la seguridad de que estamos en el camino correcto. Piensas en tu bienestar y no te preocupes por los demás, al menos en nuestro camino. ¡Las personas más importantes para mí eres tú! Leyes, meditas y relajas tu mente, escuchas tus sentimientos. Unos días y el trabajo realizado comenzará a brotar.

¡Asegúrate de ser la persona más importante para ti ahora!

5 CONCIENCIA

«Siempre es una emoción
observa un mundo que conoces bien
desde una nueva perspectiva».
Bill Bryson

J, de 54 años, después de dejar de fumar me dijo: «¡Por fin lo entiendo!»

Yo: «Qué?». J: «Solo que ahora estoy pensando en vivir mi vida. Antes trataba de vivir una vida que no me pertenecía, hecha de prejuicios, etiquetas, falsas certezas y cada vez me distanciaba más de mí mismo».

Yo: «¿Qué quieres decir?» J: «Escondí todas mis debilidades e inseguridades. Les hice creer a todos que era fuerte, que estaba bien, que tenía razón y que era feliz. Dentro de mí, sin embargo, a menudo estaba insatisfecho, siempre tuve la sensación de vacío. Hice lo que hiciera evitaba sentirme mal, evitaba enfrentar ese algo indefinido que podía desestabilizar mis certezas. Todo lo que hice tenía como objetivo confirmar lo que ya pensaba, la idea que había hecho de mí mismo y de los demás; pero yo no me respeté. Sentí que algo andaba mal, pero ignoré deliberadamente mi malestar».

Yo: «¿Cómo lo sabes?» J: «Siempre he buscado mi satisfacción en las relaciones, en el trabajo, en todo, incluso en el deporte. Después de haber hecho los encuentros y ejercicios contigo, comencé a ver mi situación desde otras perspectivas».

Yo: «¿Qué viste?» J: «¡Que de todo lo que hice e hice no había nada que reflejara lo que era importante para mí en ese momento!»

Yo: «Déjame entender mejor...». J: «Seguí los deseos de mis padres, aunque los reconocí como “correctos” desde un punto de vista objetivo, no los sentí bien para mí en ese momento. Como un bonito

vestido, pero de diferente talla.

Me gustó mucho el vestido, pero la talla me quedaba demasiado ajustada. Crecí y la ropa de niño ya no me quedaba bien. ¡Ahora he renovado el armario!».

Yo: «Cuéntame sobre el nuevo vestuario». J: «¡Ahora cuento, vivo mi vida!».

Yo: «¿Cómo entiendes que estás viviendo tu vida?». J: «A partir de ahora hago todo lo que me dé una sensación de plenitud y satisfacción antes, durante y después. Sin culpa. Soy importante Por eso empecé a fumar y por eso seguí, por eso me sentía vacío».

Yo: «¿Qué quieres decir?» J: «Mi insatisfacción interior, el no ser escuchado me llevó a buscar esa falta de sensación de plenitud en otra cosa.»

A los 13 años pesaba 80 kg, estaba gordo. Había encontrado en la comida la posibilidad de llenarme de algo, pero después siempre tuve una sensación de vacío en mi interior. Entonces comencé a fumar, y pareció darme “algo”, pero inmediatamente después el vacío total. También las relaciones románticas, el trabajo, la diversión. Empecé las cosas y siempre me dejaban con una sensación de insatisfacción. Nunca dejé de buscar la plenitud, pero siempre encontré el vacío. Para responder a la pregunta anterior: ahora sigo la plenitud, la siento. Si después de una experiencia siento la triste sensación del vacío, evito repetirla. Como finalmente hice con el cigarrillo. De hecho, comencé a hacer deporte y a seguir una afición que tenía de niño y eso me da un gran placer y satisfacción. Estoy viviendo mi vida, lo siento». El fumador busca satisfacción en fumar que en realidad tiene sus raíces en otra parte. Sólo después de admitirlo a sí mismo, John pudo deshacerse del cigarrillo. Comprendió, se volvió más consciente y cambió de actitud, aprendiendo a escucharse realmente a sí mismo y a disfrutar de su vida. ¿Dices que no es posible? ¡Así que sigues fumando para vivir la vida que llevas! Estás en una encrucijada: continúas con tu disculpa o cambias.

Una decisión que tomar

En los primeros momentos en que empiezas a fumar, y durante algún período posterior, experimentas la repetición del gesto de forma mecánica. Progresivamente, el gesto se convertirá en un hábito, que luego conducirá a la adicción. Recuerdo que Margaret me repitió: «No puedo evitarlo. Me gusta.

La extraño Antes no era así. Me molestó. Apestaba y yo apestaba y me enfermaba. Hoy no apesta y me gusta. Me encanta el sabor. Y pensar que al principio sentí náuseas... ¡y sin inmutarse, seguí siendo aceptado por los demás!» Todos los fumadores que he conocido me han dicho que su primer cigarrillo realmente apestaba. Los enfermaba y los molestaba especialmente por el hedor que les dejaba. Sin embargo, cada uno de ellos ha encontrado una *buena razón* para continuar. Mientras el uso del cigarrillo sea limitado y mecánico, no es agradable; se vuelve automático, comienza a agradar y a fortalecerse hasta el punto de abusar. La energía vital, el regalo recibido al nacer, se reduce ("Esto no se hace", "No te muevas", "Esto es correcto porque yo lo digo", "No es posible porque el sistema no lo permite", etc.). El Gran Niño que estaba en ti es pequeño hoy. La energía es baja.

Baja energía = Baja opinión de uno mismo = Dependencia

Escuchas estas palabras que le estoy diciendo como si estuviera parado frente a usted: (Escribas tu nombre y leyes) ....., *te advierto que no será fácil, aunque sean sencillos pasos a seguir. Será un trabajo en el que ambos podemos y debemos comprometernos, un trabajo para hacer juntos. No siempre será tan desagradable, al contrario: a veces incluso te resultará divertido. Pero recuerda que puede haber momentos de desesperación... de lo contrario la satisfacción de haberlo hecho ¿dónde estaría? ¡Bien, estamos en el camino correcto!*

Mientras leyes estas páginas, me quedaré contigo, nunca estarás solo: este diálogo nuestro generará una nueva voz dentro de ti, que se convertirá en tu supervisor interno y siempre te acompañará. Si te estás preguntando: «¿Pero ¿cuándo me haces dejar de fumar?», La respuesta es: «¡Ya hemos empezado!». Antes de continuar y cerrar el círculo a tu alrededor, antes de empezar a ser tú mismo sin ninguna "prótesis" - *sí, porque el cigarrillo es una prótesis* - ¡es fundamental, sin embargo, que tomes una decisión! Pero no me malinterpretes: no me refiero a la gran **decisión**, no tienes que dejar de fumar ahora mismo. Por el momento me refiero a otra decisión: seguir leyendo el libro con

convicción siguiendo todas las sugerencias.

Margaret, después de una serie de reuniones, admitió que todavía se sentía profundamente desgarrada. Por un lado, quería dejar de fumar porque sentía que no era bueno para ella, por otro lado, la idea de continuar con las consultas le parecía un esfuerzo en vano, sobre todo en esos momentos en que todo lo demás iba mal. Me confesó que un par de días antes había estado tentado a llamarme para cancelar la cita. Sin embargo, al final apareció porque sintió el deseo de cambiar las cosas.

«Estás en una encrucijada, Margaret», le dije, «tienes que tomar una decisión: detente y vive tu vida habitual, o continúa con las reuniones. Pero recuerda una cosa: si te detienes ahora, sería como admitirte a ti mismo que no puedes, que un simple cigarrillo es más grande y fuerte que tú. Esto también significa que nunca podrá descubrir lo que nuestro viaje juntos te revelaría a corto plazo y cambiaría su vida para mejor. Si decides continuar, ¡enhorabuena! Significa que eres lo suficientemente tonto y valiente como para cuestionar tu "estabilidad". Pero te espera una gran recompensa: ¡la libertad!». Ahora te toca a ti tomar la misma decisión: ¿quieres parar y seguir con tu vida habitual o arriesgarte y cambiar las reglas del juego?

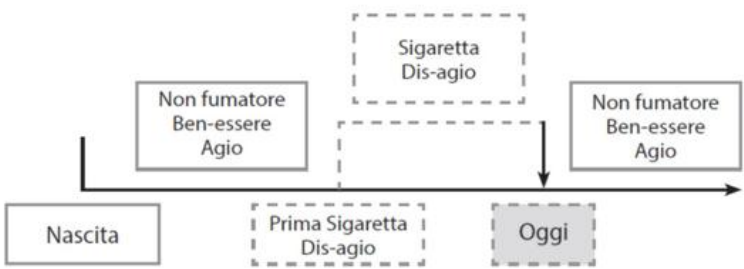
Pero antes de continuar, quiero que se detenga en lo que escribió Johann Hari[6] sobre la adicción:

> «En la década de 1970, un profesor de psicología en Vancouver llamado Bruce Alexander notó algo extraño en este experimento. El ratón se coloca solo en una jaula. No tiene nada que hacer más que administrar la droga. ¿Qué pasaría entonces, se preguntó, si lo configuramos de manera diferente?»
>
> Entonces el profesor Alexander construyó un "parque de ratones". Una jaula de lujo en cuyo interior los ratones habrían tenido bolas de colores, la mejor comida para roedores, túneles en los que zarpazos y muchos amigos: todo lo que un ratón metropolitano podría aspirar. ¿Qué pasaría entonces?, se preguntó Alejandro?
>
> En el "parque del ratón" todos obviamente terminaron probando el agua de ambas botellas, sin saber qué había dentro. Pero lo que sucedió a continuación fue sorprendente. A los ratones que vivían bien no les gustaba el agua drogada.

En su mayoría, lo evitaron, consumiendo menos de una cuarta parte que los ratones aislados. Ninguno de ellos murió. Y si bien todos los ratones que se quedaron solos e infelices hicieron un uso intensivo de él, esto no le sucedió a ninguno de los que estaban inmersos en un ambiente feliz ». El estudio del profesor Alexander sugiere que cuando nos encontramos en un estado de bienestar psicofísico, nos inclinamos a quedarnos allí y consolidarlo, evitando el malestar y la adicción. Por el contrario, muchas veces somos nosotros mismos los que nos acunamos o nos resignamos en situaciones poco saludables e incómodas, predisponiéndonos así a la adicción, que comienza a atraernos y gustarnos. Pero cuando sentimos bienestar y felicidad, disfrutamos del verdadero sabor de la vida, y nada más puede ser tan bueno, ni siquiera el infame cigarrillo. Lo digo y lo repito: no solo estás aquí para dejar de fumar, ¡estás aquí para convertirte en una mejor persona!

Dónde estás

En el siguiente diagrama se representa el momento de tu nacimiento, con una línea que se proyecta hacia el futuro. Cuando naciste, estabas en todo tu potencial, tu energía. De repente, todo lo que tenías que estar en el mundo ya no era suficiente, y le añadiste algo: la prótesis de cigarrillo. El cigarrillo es un ritual tribal, una iniciación que marca la transición al mundo adulto, una especie de carril preferencial que acelera el proceso de maduración actúa como certificado de superación de los exámenes finales. ¿Quiénes son los examinadores?
Los demás. Por eso fumamos para demostrar a los demás que somos adultos, fuertes e independientes. Hoy sabemos con certeza que es todo lo contrario. En su línea de vida, en un punto específico, se ha desviado. Has continuado por este camino paralelo durante todos estos años hasta hoy; a veces, quizás, has vuelto al camino de origen, pero luego has preferido el desvío.



Nacimiento – No fumador bienestar ocio – Primero cigarrillo molestia – Cigarrillo molestia – Hoy - No fumador bienestar ocio

Es importante comprender que la vida real solo está en el camino del origen.

Ejercicio

Respires hondo y sientas que vuelve al camino original. ¡Finalmente eres libre!

Presiones el pulgar y el índice de su mano derecha (PIDX) y repita en voz alta: “¡Soy una persona libre!”. ¡Vamos, no sonrías!

Hazlo.

Cuéntame de ti

¿Quieres seguir fumando? ¿O quieres ser libre? Si se siente confundido, tome su decisión solo después de leer el libro y poner en práctica todo lo que prescribe. «El miedo a dejar de hacer algo, a correr riesgos dejando lo que sabemos y cambiando las cosas es inherente a todos nosotros», traté de explicarle a Margaret cuando me confió su incertidumbre. «Sin embargo, llega un momento en el que te das cuenta de que ya no puedes seguir como siempre, que necesitas cambiar de rumbo, que tienes que correr el riesgo porque hay mucho en juego». Lo mismo es para ti.

¿Qué te impulsó a estar aquí, a sostener este libro en tus manos y leerlo?

Bueno, ¿por qué estás leyendo esto?

¿Qué quieres decir? Explicas mejor.

¿Bueno, en última instancia estás leyendo esto porque...?

Te parece que la misma pregunta se repite una y otra vez, lo sé. Pero no lo hace. O, mejor dicho, en parte es así y sirve para elaborar una respuesta que te sea más útil.

Te daré un ejemplo:

¿Por qué estás leyendo este libro?

Porque me lo recomendaron.

¿Qué quieres decir? Explica mejor...

Porque fumo y me gustaría dejar de fumar. Lo he intentado muchas veces sin éxito.

¿Bueno, en última instancia estás leyendo esto porqué...?

¡Quiero deshacerme del cigarrillo para siempre!

No quiero condicionar tu respuesta con este ejemplo. Lo he incluido solo para dejar más claro que, cuando respondemos una pregunta, es

poco probable que seamos honestos en la primera respuesta, especialmente con nosotros mismos y especialmente si el tema es dejar de fumar. Pero normalmente, tras tres preguntas, sale la verdadera y profunda motivación, sin excusas ni resistencias, o en todo caso te acercas a la verdad. Quiero que seas honesto contigo mismo. Escriba lo que siente, qué y cómo te *gustaría* que fuera.

¿Qué te *gustaría* que pasara leyendo este libro?

Ahora que has dado la respuesta, convénceme de que lo que has escrito es tu verdad, que te es realmente útil. ¿Cuáles son las razones de tu respuesta?

Te daré un ejemplo:

Quiero deshacerme del cigarrillo para siempre. Estoy cansado de todas las veces que lo he intentado en vano y me siento desmotivado.

Quería estar libre del cigarrillo y me gustaría tener éxito esta vez.

¿Qué motivaciones apoyan este objetivo suyo?

• Tengo problemas de erección.
• No soy un ejemplo para mis hijos.
• Yo gasto demasiado.
• Quiero mejorar mi condición física.
• ...

Respuesta:

Lista de razones en apoyo de la respuesta:

Ahora, por cada una de las razones por las que ha ingresado, sea específico y amplíe lo que ha escrito preguntándose el “por qué”.

Ejemplo: no soy un ejemplo para mis hijos. ¿Porqué? ¿Cuáles son los comportamientos, pensamientos y emociones que te hacen sostener esto? *Me siento culpable cuando digo que en la vida hay que ser fuerte y comprometido, mientras que yo mismo me siento débil e incapaz, ¡sin voluntad!*

Este es solo un ejemplo, puede que no te concierna, pero ciertamente también tienes buenas razones y contradicciones en términos de valores. Cuanto más específicas son las motivaciones y orientadas a una dimensión positiva, más poderosas, constructivas y cercanas están a nuestros valores más profundos.

Respondes instintivamente a las preguntas que te hago: a menudo, cuanto más piensas, peor es. Pon tu estómago y tu corazón al frente del razonamiento. Las respuestas te servirán de mapa para orientarte mejor en lo más profundo de tu mente. Escribes todo lo que puedas. Cuanto más claro y detallado seas, antes te liberarás.

Ser fumador o no

El tabaquismo, además de consumir drogas o alcohol, surge de una mezcla de necesidades: la primera de *afirmación personal y social* y la otra como *solicitud de cuidados*. Estos aspectos aparentemente antitéticos están, en cambio, estrechamente relacionados: quienes sufren de adicción, en general, no se sienten reconocidos por lo que creen que son o merecen.

Si tuviera que contarte todos los casos que he encontrado y que confirman este aspecto, me llevaría todo un libro. Me limitaré a mencionar uno que me llamó la atención de una manera particular. Es la historia de Adele, una señora de mediana edad, cariñosa y "servicial" esposa de un marido al que a menudo dice ingrata, que nunca valoró su trabajo. Cuanto más se sentía Adele descuidada, más se iba en busca de las atenciones de su marido, en un intento por ser vista y considerada no solo como esposa, sino también como mujer. Con sus hijos Adele hizo aún más, pero los chicos, aunque apreciaron lo que su madre hizo por ellos, lo dieron por sentado; gracias, por su parte, no se contemplaba. A pesar de su gran dedicación, Adele no fue vista por su familia como ella deseaba, y esto la empujó a comprometerse más allá de toda medida, hasta el punto de hacerse a un lado. Adele parecía vivir de acuerdo con su familia, y cuanto más su solicitud de atención y reconocimiento caía en oídos sordos, más aumentaba la cantidad de cigarrillos fumados, comenzando a causarle problemas de salud. No son pocas las personas que reaccionan así en situaciones similares. Sin embargo, al darse cuenta de que el problema estaba creciendo y temiendo que se volviera cada vez más serio con el tiempo, Adele tomó coraje y se presentó en mi oficina.

«Temo que, si sigo así, tendré cada vez más problemas... ¿y qué haré con mi marido y los chicos?» Fue lo primero que me dijo, toda alarmada. Las preguntas que encuentras a continuación son las mismas que le hice cuando, durante las entrevistas, Adele se dio cuenta de que su adicción estaba de alguna manera ligada a la dinámica familiar que había surgido. Esto es lo que le pregunté:

¿Qué te preocupa de la situación actual?

_____

_____

¿Qué dificultades / problemas tuviste con el cigarrillo?

¿Qué dificultades / problemas podría tener en el futuro si continúa fumando?

¿Estás preocupado por todo esto? ¿Cómo vive el presente considerando estos problemas?

¿Cómo serías diferente hoy si nunca hubieras fumado?

¿Cómo y en qué podrías ser diferente mañana liberándote del cigarrillo hoy?

¿Qué te hace querer seguir fumando?

Las 7 razones por las que sigues adelante

Las razones por las que un fumador no deja de fumar pueden pertenecer a una o más de las siguientes categorías:

1. Baja autoestima. No cree en sí mismo y/o cree que no puede hacerlo.

"¡Nunca lo lograré, él es más fuerte que yo! No soy capaz de eso"

parece ser su lema. Esta actitud puede extenderse a otros aspectos de la vida del fumador, de los cuales el cigarrillo es un espía, una señal.

1. Autolesión. No se ama a sí mismo, no se siente merecedor. Tiene una fuerte ira hacia alguien, pero al no poder expresarla hacia afuera, la vuelve contra sí mismo. «Empecé a fumar para hacerle un flaco favor a mi padre», me dijo una vez uno de mis clientes. «Fue una manera de llamar su atención, después de la separación nunca se preocupó mucho por nosotros. De todos modos, no le importaba un comino.

¡En realidad fui yo quien perdió! ».

1. Sentido de cautiverio. Es común en los fumadores de mucho tiempo, ahora acostumbrados a la privación de la libertad personal: "Así es ahora, ¿qué quieres cambiar a los cuarenta / cincuenta / sesenta años? Bien podríamos continuar, ¡lo hecho, hecho está! ".

1. Sensación de pérdida de sentido. El cigarrillo se ha convertido en el marco del cuadro de la vida, sin el cual la vida no tendría el mismo sentido. «Tengo miedo de no hacerlo, es como si sin un cigarrillo no pudiera hacer todo lo que hacía antes. El cigarrillo es mi compañero de vida», me confió uno de mis clientes.

2. Falta de habilidades/ayuda. No sabe qué y cómo detenerse. "Me gustaría, pero no sé por dónde empezar.

He leído algo aquí y allá, pero soy el clásico que tira la toalla si no tiene quien lo guíe" es una de las frases que más he escuchado repetir a personas que acaban de entrar a mi estudio. .

1. Baja energía. No lo suficientemente motivado (la

motivación es la fuerza que te acerca al “placer” y te aleja del “dolor”):

“Pero incluso si lo intentara, ¿qué cambiaría?” “¿Qué me asegura que estaría mejor? ¿Qué crees que podría hacer en mi situación ...?”.

1. Falta de un propósito claro. Este tipo de fumador no tiene metas atractivas en la vida. «¿De qué serviría? No cambia mi vida. Ya está mal ahora, mucho menos sin… Y de todas formas no sería el cigarrillo el que marque la diferencia», me dijo una de mis primeras clientas, que acudió a la entrevista ante la insistencia de una amiga que ya había dejado de fumar. Después de un período muy convulso en los campos sentimental y laboral, Massimo había entrado en una condición de tabaquismo intenso y apatía. Le tomó un tiempo comprender que necesitaba romper con el pasado y rediseñar su vida partiendo de sí mismo, sin conformarse con la “muleta” de fumar.

De hecho, todos los fumadores quieren dejar de fumar. Saben y sienten que dejar de fumar es importante para vivir mejor. En algunos casos, sin embargo, es apropiado fortalecer la *motivación* que puede apoyar el cambio, el impulso interior que le permite alcanzar el estado deseado y alejarse de una situación dolorosa y limitante. ¿Por qué es necesario reforzar la motivación?

A menudo sucede que de niño uno está limitado en los sueños o se disuadió de la idea de alcanzar metas de bienestar o perseguir sus ambiciones. Así estamos convencidos de que no es posible o de que no somos capaces. Los psicólogos llaman a este mecanismo “desamparo aprendido”. Es precisamente en esta “imposibilidad” donde fermenta la adicción.

¿Cómo te gustaría que fuera su salud y bienestar?

¿Qué debe hacer para lograr esta condición ideal?

¿Qué debería evitar en su lugar?

Visualices las imágenes de ese estado ideal dentro de ti y siempre téngalas en cuenta. Colócalos frente a ti, para que siempre te recuerden el objetivo que estás buscando. Acérquelos y cuélguelos en las paredes de su mente.

Otros renuncian por su cuenta

A todos los fumadores les gustaría estar entre "los que pueden dejar de fumar por sí mismos". De hecho, hay casos de cese voluntario en los que con compromiso y elección es posible dejar de fumar, y otros de cese espontáneo: de repente el tabaquismo no forma parte de la forma de hacer y de ser. En este último caso, me refiero a aquellos fumadores que un día, sin motivo aparente, o quizás por una coincidencia que les hizo pensar un poco más de lo habitual, tiran la cajetilla de cigarrillos a la papelera.

¡Ten mucho cuidado! Son muy pocos a los que esto "puede ocurrir". Si crees que hay muchos, te estás equivocando, no es la regla. Se da a conocer porque se habla abiertamente de cesación espontánea, lo que en sí mismo es un hecho evidente. Los que fracasan no se jactan de ello, nadie se da cuenta. Hay muchos más *fracasos*. Quienes vuelven a fumar a menudo se sienten avergonzados y no hablan de ello con tanta facilidad. Los casos de *remisión espontánea* son un poco como esas enfermedades incurables que desaparecen de forma inexplicable para los propios médicos. En realidad, todo tiene una explicación, incluso si por el momento la ciencia aún no ha encontrado una respuesta. Si ocurre un cambio, significa que algo ha cambiado dentro del individuo, aunque de manera inconsciente.

Basándome en décadas de experiencia con mis clientes, puedo decir en cambio que un buen 95% de los fumadores toma un camino más tortuoso, que va desde la indiferencia, a la idea de deshacerse de los cigarrillos, a "tengo que dejar de fumar". A veces de la indiferencia al "debo". Por indiferencia entiendo lo que Di Clemente y Prochaska definen como "pre-contemplación de las etapas del cambio"[7], una fase en la que no se piensa en absoluto en dejar de fumar, no porque se ignoren deliberadamente las dificultades, sino porque en esta fase la dificultades no existen en absoluto en la mente del fumador, no se consideran en lo más mínimo.

En el camino de la vida con el cigarrillo, el humo rasgó crea una realidad paralela de "bienestar falso". Pero tarde o temprano llega una razón seria por la que tiene que pensar en ello. Por ejemplo, un malestar (tumor, infarto, enfisema o incluso disminución del rendimiento sexual, agotamiento, dificultad para respirar, disnea nocturna, etc.) y se ve obligado a dejar de fumar por su propio bien. Sin embargo, a menudo, a pesar del daño a la salud, falla. Es tal la dificultad que prefiere repetirse a sí mismo y reiterar a los demás que le gusta fumar o que no

puede dejar de fumar. Hoy sabemos que no es así, es un mecanismo de defensa. A nadie le gusta la coacción, nadie percibe la prohibición de manera positiva y la prohibición en sí es quizás una de las "buenas razones" por las que el fumador se ha convertido en tal. Sígueme en el razonamiento. El cigarrillo puede asumir la función de un medio de autoafirmación:

"Hago lo que quiero", es decir, ir en contra de las prohibiciones impuestas.

Fumar surge de una prohibición. ¿Entiendes?

Lo interesante es que, en este círculo vicioso, el fumador muchas veces se convierte en fumador para contrarrestar una *prohibición*, y acaba creando una él mismo: es decir, tiene prohibido tocar el cigarrillo por su propio bienestar. Fumar surge de una prohibición y vuelve a la prohibición.

Es un patrón reutilizado, un perro persiguiendo su propia cola. Paul McKenna, hipnoterapeuta de renombre mundial a quien llegué a conocer personalmente, en su libro *Stop Smoking Now and Without Gaining Weight*[8] relata la historia contada por Robert Hughes en *The Fatal Shore*, donde se dice que los prisioneros australianos en las colonias inglesas estaban dispuestos a ser azotado y privado de comida y agua para fumar tabaco y beber ron.

La privación y la prohibición aumentan el valor del objeto y del comportamiento clandestino.

El objeto de la privación se vuelve fascinante y deseado. Para los presos, fumar y beber era una manifestación de libertad, significaba afirmar la propia identidad
a pesar de las consecuencias (el látigo). Asimismo, el vínculo con el cigarrillo ancla cada vez más el principio de privación / prohibición al significado de libertad. En realidad, así como los presos en las colonias inglesas del siglo XIX pasaban de una *prisión* a otra (el *cigarrillo*), incluso el fumador, para escapar a su "celda psicológica", se refugia tras las rejas del "cigarrillo". Fumar está vinculado a la sensación de libertad y, al mismo tiempo, es una manifestación de encarcelamiento. Fumar da la sensación de poder decidir y ejercer control, cuando en realidad es solo un mecanismo disfuncional. Es el cigarrillo el que te maneja y no al revés. En situaciones de privación de libertad, aumenta

el apego al cigarrillo.

Pero ahora tienes la oportunidad de elegir conscientemente liberarte. Esta vez tú decides, no el cigarrillo. No estás obligado por un malestar repentino, por un evento externo a tu voluntad, no “tienes que hacerlo”. De la indiferencia, estás ahora en una fase de interés; ir más allá, pasar al “puedo parar”, “ya puedo liberarme” y de ahí, al “quiero parar” y al “acepto”: con serenidad, compromiso, eficacia y para siempre. Puedes hacerlo, cada uno según su tiempo: medita conmigo sobre qué y cómo; trabaja en ti mismo, en tu potencial. Esta vez será diferente y sin precedentes porque serás tú quien elija. ¡El poder está en tus manos!

Una cuestión de identidad

Quien realmente elimina los cigarrillos de su vida no es un exfumador, es un no fumador. La diferencia es profunda. ¿Cómo te llamas? ¿Y si en lugar de llamarte por tu nombre te reconocieran como ex de tal o cual, con quien tuviste una relación en el pasado? ¿O como el hijo de un padre bien conocido y voluminoso? ¿Cómo te sentirías? No estaría bien. ¿Sabes por qué? Nuestra identidad no se toca y no se intercambia. La función de la identidad es reconocerse a sí mismo. Cada uno de nosotros tiene su propia cédula de identidad y basta con mirar la foto, leer su nombre, para reconocer que somos nosotros, a veces un poco más jóvenes, pero seguimos siendo nosotros. La identidad también y sobre todo sirve para hacernos reconocidos por los demás. Nuestra identidad nos define, nos pertenece profundamente. Gracias a los encuentros, Adele tuvo la oportunidad de reflexionar y finalmente tomar conciencia de su condición de fumadora. No solo eso, también entendió que el problema fundamental no estaba en su comportamiento, sino en su forma de ser y percibirse a sí misma en relación con su esposo e hijos.

Las preguntas que encontrarás a continuación ayudaron a Adele a concentrarse en la opinión que tenía de sí misma hasta ese momento y a decidir cambiar. Estoy seguro de que responder también te ayudarás.

¿Cómo asocias el cigarrillo con tu identidad?

¿Como te ven los demás?

¿Cómo te gustaría que te vieran?

Respondas las preguntas con honestidad: las respuestas que dé proporcionan un marco para su relación con el cigarrillo. Siente cómo te gustaría que los demás te vieran. Para convertirse en uno mismo, a veces, hay que “fingir” serlo, sí ya eres quien y como te gustaría ser. Sé que puede parecer simplista y reduccionista. Este no es el caso en absoluto: el pensamiento centrado en la idea que tienes de ti mismo ha determinado tu vida hasta el día de hoy. Entonces, de ahora en adelante, oriente sus pensamientos sobre “quién” te gustaría ser y “cómo” te gustaría que fuera tu vida. Si imaginando tu futuro te ves en condiciones negativas, cambia tu imagen. Hazlo hermoso, agradable y atractivo.

Si tuvieras el poder y la voluntad de ser quien quieras, ¿en quién te gustaría ser?

Respondes la pregunta: ¿Cómo me gustaría ser?

Comiences a responder de una manera que le indique que obtenga el mejor resultado.

Tomas una hoja de papel en blanco y escribes en diferentes colores usando el espacio que desees. Usas adjetivos para definir quién y cómo serás y cómo te sentirás.

Por ejemplo, un estudiante escribió un bonito “grande” en el centro, en rojo. Luego “emprendedor, rico, feliz, padre, atlético, guapo, atractivo, carismático”, y colgó el papel en su habitación, justo enfrente de la cama, de tal manera que lo viese a primera hora de la mañana tan pronto al despertar y, por último, la noche antes de dormirse. No sé qué y cómo se describe todo esto en su mente, no importa; lo que importa es que mirar el periódico todos los días fortaleció el significado atribuido a las palabras y las emociones asociadas en ese hombre.

Puede colocar la hoja en algún lugar de su oficina o configurarla como fondo en su PC o teléfono móvil. Organízate como prefieras. ¡Juegas a este “juego” a partir de ahora y en unas semanas verás los resultados!

Las 3 identidades

Las tres identidades son:

1. Fumador.
2. Exfumador.
3. No fumador.

Conoces bien el primero. El segundo también, y para ser precisos, es el tipo de fumador que “retrocede”, que todavía piensa en el cigarrillo, que todavía quiere un cigarrillo, que trata de no fumar y de vez en cuando huele uno en memoria de gloriosos viejos tiempos y confía. en la famosa "fuerza de voluntad", que funciona poco. Probablemente algunos que conoces ya se hayan detenido y hayan comenzado de nuevo. La tercera identidad es nuestro objetivo: convertirnos en no fumadores, mejores personas. Para aclarar, daré un ejemplo: la primera identidad es que, si llaman a “Phil”, te das la vuelta y respondes porque eres tú.

En el caso de la segunda identidad, sin embargo, sigues siendo Phil, pero para evitar el contacto evita darte la vuelta. Te llaman, sabes que se refieren a ti, pero no te das la vuelta. Quieres demostrar que eres otra persona. El último caso es cuando te llaman Phil y no te das la vuelta porque te llamas Felice.

Realmente eres otra persona.

Dejar de fumar: ¿sacrificio o compromiso?

Fuerza de voluntad

Contrariamente a la creencia popular, la fuerza de voluntad puede hacer poco para dejar de fumar. Déjame explicarte por qué. Tarde o temprano todos vivimos momentos de gran cansancio, que suponen un gran esfuerzo para nosotros. En esos períodos, lo que nos mantiene en marcha y afrontando la escalada es la fuerza de voluntad. Estos momentos no son negativos, al contrario, muchas veces sirven para crecer, son un medio para obtener un buen resultado. De hecho, cuando nos presionan para lograr una meta, nos enfocamos mejor y entregamos resultados.

Lo importante es que estos periodos de fatiga duran un tiempo limitado, tienen un principio y un final. Los inconvenientes surgen de la "fuerza de voluntad" aplicada al amargo final, que se convierte en una obsesión por lograr un objetivo. Como aquellos que quieren adelgazar esforzándose por poner en práctica dietas que en realidad nunca funcionan, porque tienen tendencia a implementar un control obsesivo. Según una investigación encargada por la Asociación Estadounidense de Psicólogos y que duró 18 años, alrededor del 80% de las personas que hicieron dieta entrevistadas tenían sobrepeso, mientras que el 70% de las que no seguían la dieta tenían un peso normal[9]. Por tanto, se deduce que hacer dieta engorda. Controlar la nutrición, privarse, ejercer un control obsesivo, de hecho, empeora la situación.
Por el contrario, aprender a organizar mejor las comidas y también ingerir algunos alimentos "prohibidos" de determinadas formas y horarios ayuda a perder peso más rápidamente y a mantener el peso alcanzado a lo largo del tiempo. Sin "esfuerzo", pero invirtiendo el compromiso en la creación de nuevos hábitos. Lo mismo ocurre con el tabaquismo: cuanto más quieres controlarlo, más fuerza de voluntad pones en ello, más pierdes el control y más fumas. Por eso, en lugar de hacer un esfuerzo por no fumar, adopte una perspectiva nueva y fuerte: comiences a gestionar y organizar la cesación siguiendo las indicaciones y de acuerdo con lo que crea que es más adecuado para usted. Imagínate la "fuerza de voluntad" como una presa: cuanto más insiste, más se llena la cuenca y más presión genera, hasta el punto de que las orillas, debido a una tensión excesiva, corren el riesgo de romperse. Y si eso sucede, ya sabes a lo que me refiero - afloran la ira, los sentimientos de culpa y frustración, devastando lo que construiste y dejándote con la sensación de haberlo perdido todo y la desesperación de tener que empezar de nuevo. Esto es lo que sucede cuando se aplica la "fuerza de voluntad" sin saber qué y cómo hacer: todo se vuelve inútil resistencia. La fuerza de voluntad también puede

desempeñar un papel inicial al iniciar la elección, pero la motivación también debe hacerse cargo. Pero recuerde que la fuerza de voluntad es un esfuerzo que debe durar un tiempo limitado y que la motivación en sí misma no dura para siempre. Por tanto, ambos son útiles, pero no decisivos. Lo que se necesitas es compromiso. Por tanto, es una combinación de factores.

El compromiso

Imagínate empujando un automóvil a tu destino. ¿Cuántos metros podrías recorrer arrastrando el coche con tu propia fuerza? ¿100 metros? 500 metros? No podrías llegar más lejos. Esta es la fuerza de voluntad. El compromiso, en cambio, es empujar el coche con un conductor que sepa arrancar. El esfuerzo se limita a ese evento, empapado en el sudor de la conciencia y el conocimiento y las habilidades necesarias para arrancar el motor. Y si el coche no arranca, siempre puedes llamar a la grúa o a un mecánico, en fin, pedir ayuda. La psicología del compromiso no genera el sentimiento de culpa y renuncia propio de la consideración y aplicación incorrecta de la fuerza de voluntad. De hecho, por muy útil que sea, la fuerza de voluntad por sí sola no puede ser suficiente: se necesitan métodos y estrategias.

De lo contrario, tu mente acabará obsesionada con el resultado sin enfocar adecuadamente la tarea: se requiere disciplina, organización y gestión de recursos.

Lo que te pido es una buena dosis de *compromiso* para seguir las sugerencias sin prejuicios y con total libertad. No es tanto una cuestión de fuerza de voluntad, sino más bien un deseo de lograr la mejora, de dedicarse a lo que te hace sentir bien, de hacer lo que te traerá beneficios a largo plazo a pesar de las dificultades y desganas iniciales. Entonces no me refiero a un cambio con efectos inmediatos, sino al resultado de un proceso, de un viaje. El problema de muchos es que en cambio intentan conseguirlo todo de inmediato, y al hacerlo no se dan el tiempo para implementar nuevos comportamientos, quizás más difíciles de lo habitual, pero que podrían llevarlos a cambiar, pero continúan repitiendo los consolidados. esquemas, que obviamente no pueden llevarlos a nada nuevo. Para ser aún más claro, imagina ir al gimnasio: tienes que esforzarte para lograr objetivos concretos y medibles, para conseguir la forma deseada, que ciertamente no ganarás después de solo una tarde de actividad, sino después de un período de constante capacitación. El compromiso surge de un interés, una pasión, una meta, un fin. En cambio, la fuerza de voluntad interviene cuando estás en el gimnasio y para realizar un ejercicio particularmente exigente y desafiante tienes que empujar los músculos más allá de su estándar. Si en ese momento no estás en la cima, pero sabes que aún tienes que entrenar, usa la fuerza de voluntad para hacer el ejercicio requerido. Ésta es una circunstancia definida.

El bienestar será la consecuencia natural, por tanto, no tanto de un

sacrificio constante, a realizar cada día con fuerza de voluntad, como de un *compromiso* decidido que se convierte en hábito. Así que centra tu atención en quién te gustaría ser y cómo te gustaría ser.

Estamos predispuestos a las noticias

Fumar no es solo una forma de adicción física que involucra receptores nicotínicos, sino que también involucra cambios en la estructura neurológica del cerebro. Todos los días, el sistema nervioso central sufre cambios. Somos nuestra estructura neurológica.

Como lo demuestran los estudios cerebrales realizados por el Dr. Dispenza[10], es posible remodelar los propios circuitos neurológicos cambiando pensamientos y emociones, con compromiso y conocimiento. Por tanto, nuestro trabajo conjunto se centrará en la eliminación de la dependencia física (15-30 días) y en la creación de una nueva estructura neurológica. Los recientes descubrimientos en el campo neurológico nos dicen que cada 3 segundos nuestro cerebro se pregunta: "¿Qué hay de nuevo?". Por lo tanto:

"1, 2, 3: ¿Qué hay de nuevo?", "¡Eres una persona libre!". Nuestro cerebro espera que hagamos algo diferente para aprender nuevas estrategias, patrones y hábitos. En pocas palabras, el cerebro está programado para el cambio. Somos nosotros los que damos la dirección hacia el "empeoramiento" o la "mejora". Podemos cambiar nuestra estructura neurológica en cualquier momento. ¿Te gustaría conocer la técnica para modificar tu estructura neurológica y orientarte hacia la mejora? Estoy a punto de decirte qué hacer, pero ¿estás dispuesto a hacerlo? Es mucho más simple y fácil de lo que piensas, sin embargo, debes ser constante. ¿Estas listo? ¿Está dispuesto a comenzar ahora y continuar durante 10 minutos al día hasta lograr su objetivo?

¡Bien! Simplemente comiences a imaginar quién te gustaría ser y cómo quería tu vida. Imagínate cómo te gustaría estar en un año. Experimentes la escena como si estuviera sucediendo ahora. Hagas esto todos los días durante 10 minutos. Eliges ser quien serás. ¡Vamos!

Las resistencias del fumador

y la “dictadura de los hábitos”

Los fumadores que no pueden dejar de fumar realmente no quieren hacerlo, no quieren cambiar. Veamos un resumen de sus comportamientos más típicos. ¿En quién te reconoces?

- **El Profeta**. Es ese fumador que después de intentarlo varias veces se encierra en su armadura, poniendo su vida de nuevo en manos del “destino”.
- **El Llorón**. Trata en vano de dejar de fumar y luego se justifica diciendo que no encuentra apoyo y comprensión de familiares y amigos; o no empieza nada, con la excusa de no tener apoyos u otras supuestas dificultades.
- **El Arrepentido**. Está dispuesto a decir que es débil en lugar de hacer un esfuerzo por cambiar y liberarse de fumar. ¡La adicción puede hacer que las personas digan cosas que no dirías en otras circunstancias!

Alguien también podría tener pensamientos como: “¡Si pudiera, ya lo habría hecho!”, “Es fácil para el que no está en mi situación”, “Mi vida es tan pesada que no se la deseo a nadie, ¿cómo lo hago?”, “Lo intento, pero todo siempre está en mi contra”, etc. ¡La vida está en tus manos! Nadie puede influir en ti si no lo permites. Si no dedicas tiempo a tu bienestar y siempre pones a otros, niños, amigos frente a ti, entonces serás infeliz, sentirás enfado, tristeza y frustración. ¡Tú eres la persona más importante! Si te das permiso para ser feliz a pesar de todo, disfrutar de la vida y construir el futuro que deseas, todos los que te rodean se beneficiarán. Cada uno de nosotros atraviesa dificultades en la vida. Soy consciente de que no es fácil cambiar y mejorar las cosas. A veces, a pesar del compromiso, parece imposible. Sin embargo, solo usted puede hacerlo y nadie puede actuar por usted. Para liberarse realmente del cigarrillo, es fundamental que comprenda por qué y cómo desarrolló este hábito, con todo lo que conlleva (pensamientos, emociones, comportamientos). No es el único paso, sin embargo, es crucial y por eso volveremos varias veces, para trabajar en esos mecanismos que hacen del cigarrillo tu tirano. Déjame explicarte: al principio no sabías

fumar, pero has aprendido. Cogiste el cigarrillo y trataste de fumarlo, luego poco a poco te acostumbraste y de un simple acto mecánico se volvió “natural”.

Quizás tú también estés entre esos fumadores que están ansiosos por volver a casa y sentarse en el balcón con la inevitable copa de vino y un cigarrillo para disfrutar del merecido descanso al final del día. O entre los que van a la barra no a tomar café sino a encender las ganas y fumar. ¿Lo sabías?

Intentas pensarlo: un cigarrillo tras otro, repetiste el mismo comportamiento en determinados momentos y lugares o en presencia de determinadas personas. Tal vez cuando estés más cansado, o tal vez cuando inevitablemente tengas que encontrarte con ese jefe que simplemente no puedes soportar, etc. En resumen, ha asociado el tabaquismo con situaciones y emociones específicas. ¿Podrías confirmarlo? El contexto se ha convertido para ti en un activador del deseo que luego desencadena ese comportamiento en particular. El cigarrillo completa el disfrute del momento. Nace el estímulo, luego se activa la conducta, finalmente el goce. El cigarrillo es un ritual para ti. Mirando los detalles, notamos que siempre hay un mensaje, un estímulo que desencadena el mecanismo del hábito: palabras, estados de ánimo, momentos, comportamientos ajenos que pueden detonar el círculo vicioso. Cuando se produce el estímulo, es inevitable ejecutar todo el circuito. Como explica Charles Duhigg en su libro *La dictadura de los hábitos:*[11]

> «Primero hay una señal, un interruptor que le dice a nuestro cerebro que entre en modo automático y qué hábito usar. Luego está la rutina, que puede ser física, emocional o mental. Por último, está la gratificación, a partir de la cual nuestro cerebro decide si vale la pena memorizar una determinada rutina [...] Con el tiempo este círculo - señal, rutina, gratificación - se vuelve cada vez más automático; la señal y la gratificación se entrelazan para inducir un fuerte sentido de expectativa y anhelo, es decir, necesidad».

El fumador no tiene control sobre el tabaquismo, es un comportamiento automático. Aquellos que piensan que tienen el control son quizás más dependientes que otros que admiten que no pueden. De hecho, si los hábitos se pueden ignorar, cambiar o

reemplazar, en realidad es:

> «La importancia del ciclo del hábito [...] que nos revela una verdad fundamental: cuando se forma un hábito, el cerebro ya no participa en el proceso de toma de decisiones. Deja de trabajar o se dedica a otras tareas. Entonces, a menos que luchemos deliberadamente contra un hábito, a menos que encontremos nuevas rutinas, el patrón se activará automáticamente».[12]

Los fumadores pueden cambiar de manera constructiva su forma de pensar, sus emociones y sus comportamientos, con el fin de romper con el hábito dañino en el que se basa la adicción al cigarrillo.

Malestar interior

El fumador puede sentirse incómodo incluso cuando está solo consigo mismo. También les pasa a los no fumadores. El malestar es una condición natural en la vida de cada uno de nosotros. Si no hubiera momentos de malestar, nuestra vida sería plana, prácticamente no haríamos nada nuevo para aspirar a algo mejor. Cuando hablo de malestar, no me refiero a una enfermedad, a una patología, sino a una sensación más o menos temporal de falta de bienestar, que en algunos casos puede perdurar en el tiempo y convertirse en un estado más consolidado. El malestar puede ser más o menos consciente, y cada uno de nosotros intenta reparar la pérdida de entusiasmo de la mejor manera posible. La diferencia es que el fumador ha aprendido a "superar" momentos de malestar interior fumando; en cambio, los que no fuman los superan sin embriagarse de cigarrillos, sino haciendo otra cosa. Piense en el tabaquismo como un síntoma, la manifestación de una tensión, un estrés debido a un malestar interior. Algunos podrían pensar: "Pero al menos yo no consumo drogas, solo fumo cigarrillos". Para aclarar, como se mencionó al principio, la nicotina es una droga; además, uno nunca debe compararse con los estándares o resultados de los demás, sino que siempre debe medirse con el potencial de uno mismo. Tampoco sirve compararse con los que están en peor situación, poder decir "al final estoy bien". Este tipo de razonamiento no es de ayuda ni de estímulo; en lugar de ello, mídete a ti mismo en función de la condición de bienestar que puedas alcanzar, y comprométete a obtenerlo. A menudo en situaciones de malestar interior la persona viaja con la mente entre el pasado y el futuro, invirtiendo mucha energía
en la búsqueda de una solución que no existe en ninguna de estas dos dimensiones, porque solo se puede actuar en el presente. En cambio, es mejor hacerlo, como lo hace un amigo mío que, para no pensar en las dificultades y liberar la tensión, recorre kilómetros en bicicleta y dedica su tiempo a la actividad física. Esto solo puede hacer que se sienta mejor y ayudarlo a encontrar soluciones efectivas.

Los fumadores creen que pueden usar el cigarrillo para fines similares; sin embargo, fumar no mejora las cosas, las empeora. Probablemente tú también, en un momento de particular impaciencia, cansancio, malestar (en el trabajo o en casa) hayas tenido este tipo de pensamientos:

• "El tiempo vuela fumando y me siento ligero. De lo contrario, el día nunca parece pasar ";

• "Entre un cigarrillo y el siguiente tengo la sensación de irme sin

fatiga, y también sé que la jornada laboral está a punto de terminar";

• "Contar los cigarrillos se ha convertido en una buena forma de desviar la atención de las tensiones diarias. Es una cuenta atrás, y cada cigarrillo que fuma me acerca a la relajación nocturna ".

El fumador cree haber encontrado el "truco" para aligerar la percepción de momentos de malestar. Gracias al cigarrillo, de hecho, una distorsión temporal parece actuar y mitigar el sufrimiento; pero el cigarrillo en sí no hace nada, es el fumador quien está convencido de ello. El malestar, sin embargo, permanece donde está, envuelto en una nube de humo.

Las 3 creencias

Como habrás adivinado, las creencias se convierten en nuestra realidad. No hay una realidad objetiva, hay una subjetiva. Piensas en un hecho o situación que te resulte agradable: es probable que lo mismo, como una puesta de sol, despierte en ti felicidad, mientras que otros evoquen tristeza y recuerdos desagradables.

Todo se ve siempre en relación con la propia experiencia de los acontecimientos y las personas, sobre cuya base le atribuimos un significado. Y las convicciones nacen del significado atribuido. Ahora averiguaremos cuáles son las creencias que agarran la vida del fumador, para que seas consciente de ellas y puedas
desarrollar tu potencial. En el momento en que te des cuenta de ello, ¡serás más libre!

Convicción N. 1
"Siempre debe haber algo mal en la vida".

Luisa creció en una familia que tuvo que enfrentar varias situaciones difíciles. Los abuelos habían experimentado grandes dificultades después de la guerra, condición común a muchas familias de la época. Con enormes esfuerzos y sacrificios habían logrado casarse. Habían vivido en dificultades hasta que su abuelo consiguió un trabajo en una fábrica. Así habían comenzado una vida más digna. Incluso si estaban lejos de su tierra natal, parecía que lo habían logrado. Habían logrado comprar una casa y tenían sus primeros hijos. Todo fue perfecto cuando lamentablemente el hijo menor murió de gripe. Ese mundo que habían construido con tantos sacrificios se derrumbó. Pero la vida siguió, nacieron tres hijos más. Poco a poco, los abuelos de Luisa se recuperaron, con la sencillez y alegría de una familia amorosa. Fue entonces cuando otra muerte golpeó a la familia: la hija mayor desapareció debido a la leucemia. Una vez más todo se derrumbó. En consecuencia, todos los miembros de la familia de Luisa tenían una profunda convicción de que "las cosas no siempre pueden ir bien, siempre debe haber algo mal". En cascada, las creencias se transfieren a los niños y las creencias se generalizan a todo en la vida. Luisa es una de esas nietas a las que les llega de lejos este preconcepto: "No puedes ser feliz, la vida es un sacrificio constante". Como si dijera que para vivir está bien tener siempre algunas dificultades, sufrir siempre. Eso es todo, es normal. ¿Has notado que cuando todo va bien la gente empieza a decir frases como: "No me parece real", "Despiértame",

¿“No es posible” y cosas por el estilo? Algunos tienen la sensación de que en cualquier momento su situación de bienestar puede verse quebrada por algún acontecimiento desagradable. Parece que al menos una desgracia en la vida debemos tener para “tener razón” o para “garantizar” no sufrir peores tragedias,
de lo contrario nos sentimos diferentes o tenemos la percepción de ser juzgados por los demás: “Claro, por él es fácil, ¡no nunca ha tenido problemas! ”, decían.
¿Cuántos conoces que piensan eso? ¿O es que usted mismo, cuando está maravillosamente bien, tiene la sensación de que algo puede estar mal? Quien así lo piensa alimenta la convicción de que no siempre se puede ser feliz, que la "normalidad" es vivir oprimido por las dificultades. Este es el condicionamiento mental que lo hemos sido desde una edad temprana.

Por razones culturales, a veces religiosas, a lo largo de los milenios nos han impuesto cómo pensar, qué está bien y qué está mal. Nos educaron para creer que el amor y la felicidad solo se obtienen con sacrificio, con trabajo duro, con sudor, vistiendo los “estigmas”, como si siempre tuviéramos que pagar el precio. En realidad, es una programación, un patrimonio cultural que debe reinterpretarse a la luz del contexto actual y no referirse a escrituras antiguas. Lo importante es estar atento a estos patrones impuestos. ¿Conoce la expresión: “Es el único vicio que tengo?” ¿También lo usas a veces? Entonces algunos justifican el cigarrillo. Este tipo de fumador está orientado a las dificultades. Si no fuera por el cigarrillo, habría otro problema. En cuanto a ciertas relaciones de pareja. Elijo una “cruz” para llevar porque la vida funciona así. La vida es una, no me cansaré de repetirla y hay que vivirla al máximo, eliminando lo que duele. ¿Qué quieres de tu vida: ¿mediocridad, lo peor o lo mejor? ¡Lo mejor! Entonces deja de mentirte a ti mismo y a los demás. Esta actitud no es más que una programación mental. Cuando te encuentres pensando “Es el único vicio que tengo”, ya sabrás qué mecanismo está funcionando y también sabrás que no necesitas vicios, males o problemas para sentirte bien. Solo cuentan las acciones encaminadas a lograr el propio bienestar.

Si estás bien, no necesitas ir a buscar una dificultad. De hecho, comprométase a mejorar aún más y a mantener su estado de bienestar, ¿entendido? Las dificultades son momentos de crecimiento, son una preparación para la mejora; sin embargo, son solo fases de la vida, no son vida.

Ahora ha aprendido a reconocer este patrón.

Convicción N. 2

"No puedo tener éxito en la vida. No estoy a la altura. Me siento pequeño Estúpido".

La madre de todas las creencias falsas está en la raíz de muchos problemas que aquejan a la gente hoy en día. Alrededor de esta programación, muchas personas construyen una existencia completa. Eligen pareja, trabajo, amigos y un contexto adecuado para confirmar esta creencia, al igual que eligen el cigarrillo. Es decir, adoptan comportamientos que apoyan esta creencia. Todo confirma aquello de lo que están convencidos. Luca aún no lo sabía, pero afortunadamente lo aprendió con el tiempo.

Tiende a sabotear todo lo que hace. Comenzó un negocio y luego lo abandonó con alguna excusa, o de lo contrario lo evitó. Desde pequeño, sus padres, que querían protegerlo quizás en exceso, siempre habían hecho todo por él, para facilitarle las cosas.

No querían que lo pasara mal. Querían lo mejor para su hijo, sin entender que lo mejor sería dejarlo libre para cometer errores y crecer (vigilándolo, claro). En cambio, contrariamente a las expectativas de sus padres, Luca terminó desarrollando una fuerte inseguridad en todo lo que hacía. La inseguridad generó en Luca la tendencia a buscar socios, trabajos y amistades que confirmaban su idea de sí mismo, haciéndolo sentir aún más inadecuado. Este es un ejemplo de las creencias relacionadas con la idea general: "No poder...". Pero puedes hacerlo: deshazte del cigarrillo, hazlo ahora si aún no lo has hecho, porque seguro que lo quieres. La fuerza está dentro de ti. ¡Actuad ahora! No escuches a los que te han tratado de bloquear, a los que te han impedido crecer; incluso con un buen propósito o de buena fe, está mal. Las protecciones son necesarias cuando eres pequeño, pero ahora ya no las necesitas, eres una persona autónoma y libre, por fin.

Puedes hacerlo, tienes el poder de hacer lo que quieras.

No estés de acuerdo con los demás. Seas uno mismo. Decides quién quieres ser.

El fumador se siente “pequeño” en comparación con el cigarrillo, al que ve como
un gigante. Ahora estás empezando a verlo pequeño. Es cierto que una parte de ti todavía se siente atraída por el cigarrillo, eso lo sabemos bien, pero eres mucho más grande que una sola parte. Cierra los ojos y pregúntale a tu inconsciente: “¿Dónde estás, qué parte del cuerpo se siente atraída por el cigarrillo?”. Ante esta pregunta, las respuestas pueden ser muy variadas. Una persona a la que seguía apuntaba a mi “cabeza”, porque en su vida siempre había alguien que había decidido en su lugar, por eso se sentía confiado en sus ideas sólo si iba acompañado de un cigarrillo. Otro, en cambio, respondió “su brazo” porque el cigarrillo le servía de escudo en sus relaciones con los demás. Seguramente también ocurrirás una parte del cuerpo; tan pronto como esto pasa, tengas en cuenta que es solo el fumador y no todo lo demás.

Ejercicio

Ya no eres fumador, solo una parte de ti lo es. Aísles la parte que fuma del resto. Divides tu cuerpo en zonas, dándole a cada una un color específico. Dejas que la parte libre y pura de tu cuerpo brille y aumente su poder, cada vez más.

Verás que la parte libre se superpondrá gradualmente a la parte asociada al humo; este último perderá su intensidad y luego se teñirá con el mismo color de fuerza y libertad. ¡Más y más ahora!

Inhalas profundamente y repites este ejercicio 5 veces. Hágalo hasta que todo su cuerpo se vuelva del mismo color de pura energía.

Convicción N. 3

“¡Siempre puedes recaer!”

¡Esta creencia es una verdadera “bastarda”! Tal idea socava seriamente tu camino hacia la libertad. La dificultad radica en no tener una confirmación objetiva, explícita y mensurable del nuevo estatus de no fumador. Siempre queda la idea de no ser libre y de poder arriesgarse a una recaída. Todas las tonterías que os habéis dicho. Sin embargo, el riesgo se vuelve real porque usted mismo lo cree, y luego, tarde o temprano, se hará realidad.

Phil viene a verme después de intentar dejar de fumar "permanentemente" cuatro veces. "Ya es un milagro que quisiera venir", respondí a sus palabras. No es fácil que después de varios fracasos un fumador todavía quiera intentarlo; sin embargo, estaba allí para tener esperanza. Sin embargo, era la primera vez que recurría a un experto. Anteriormente lo había intentado solo y con la ayuda de sustitutos de la nicotina. El premio a la mejor exhortación para dejar de fumar fue sin duda para su médico, cuya única recomendación fue: "¡O detente o muere de cáncer!". A veces te encuentras con una gran incompetencia comunicativa y relacional: ser tan brusco con algunos temas puede funcionar, pero en general tiene un efecto negativo. ¿Por qué existe la creencia de que siempre existe la posibilidad de una recaída? En primer lugar, es un mecanismo psicológico mediante el cual se prepara el terreno para poder empezar de nuevo, legitimando la propia inseguridad como "conducta común". En otras palabras, una bonita y buena excusa. En segundo lugar, el fumador ya no sabe cómo es la vida sin un cigarrillo, no lo recuerda.

No puede verse a sí mismo sin él, por lo que no puede establecer un estándar para identificar la transición a no fumador. ¡No lo conoce! Finalmente, el contexto en torno al fumador a menudo no es de apoyo, comenzando con las figuras institucionales que influyen fuertemente en la opinión de la gente común. Por ejemplo, en Italia más del 50% de los médicos fuman. Así como los que tienen un papel influyente: políticos, autoridades y privadas. Por no hablar de los padres. ¡Ciertamente no es un contexto favorable para aquellos que quieren emprender un camino de cesación!

Fumo poco

Fumar dos o tres al día sigue siendo fumar, dejando la puerta abierta al “demonio”. No hace falta mucho para volver a los cuarenta cigarrillos. Precisamente porque en este momento estás pensando “Nunca me pasará a mí”, es casi seguro que te pasará a ti. Incluso si no lo estás pensando ahora, te seguirá ocurriendo si no modificas tus pensamientos, emociones y acciones de tal manera que obtengas resultados efectivos para tu bienestar. De lo contrario, cuando encuentres algunas dificultades en el futuro, el cigarrillo siempre estarás allí esperándolo y te brindarás tu “comodidad”. Necesitas un hábito de vida nuevo y saludable, o siempre estarás bajo control. Ahora eres un no fumador.

Sé que suena extraño, pero no conozco una forma más clara y específica de definirte a ti mismo que decir lo que ya no eres. Eres un hábito de bienestar. Estás saliendo a la luz, está naciendo una nueva persona. Como un bebé recién salido del útero, la maravilla de las maravillas, en mi opinión, el médico corta el cordón umbilical. A partir de este momento comienza una nueva vida.

Fumo cigarrillos ligeros

¡Luego están los que dicen que fuman las luces! ¿Light? ¡Es inglés! ¿Light? ¿Los cigarrillos? ¡Sí, entonces soy Napoleón! La redacción *light*, *mild* etc., se ha eliminado por dos motivos: el primero es que no hay nada "light" en un cigarrillo cuyas brasas alcanzan los 900 ° C y que liberan más de 4000 sustancias nocivas para la combustión. el segundo es el engaño psicológico. El fumador tiene una percepción alterada del daño. Quienes fuman este tipo de cigarrillos (incluidos los *slim*), si se sienten juzgados de alguna manera por el hecho de ser fumador, responden: "¡Pero son light!". El fumador es engañado por el adjetivo "light", para tener una percepción muy baja del daño. Pero light no significa "inofensivo".

Los fumadores de cigarrillos "light" tienen dos problemas: el primero es que, al fumar el cigarrillo hasta el final, inhalan con más intensidad; la segunda es que, al estar acostumbrados a una mayor dosis diaria de nicotina, tienden no solo a fumar más intensamente, sino también a fumar más cigarrillos. En última instancia, el fumador "light" fuma más o más intensamente, o ambas cosas. ¿Resultado? Está más intoxicado que antes. Pude ver estos datos en todos los fumadores a los que en unos 12 años les he realizado el control de monóxido de carbono (CO). Si no crees en mis afirmaciones, obtengas un CO cheque en los pulmones y compruébelo tú mismo.

Si quiero, me detendré solo

Deshacerse del tabaquismo es un proceso que parte única y exclusivamente del fumador, no surge del exterior. Ciertamente es posible liberarse del cigarrillo, sin embargo, a menudo es una excusa para continuar, ya sea que se lo diga a sí mismo o lo repita. Ciertamente conoce a muchas personas que, a pesar de otro ataque cardíaco, continúan fumando sin inmutarse. ¿Los llamarías locos? No.

Lo más probable es que ustedes también lo hagan, aunque se consideren personas perfectamente cuerdas. "Si quiero simplemente parar" es sólo una de las excusas que los fumadores se dicen a sí mismos que no deben admitir, siempre por ese espíritu de autoconservación inherente al hombre, que está haciendo algo contra sí mismo. Por otro lado, también siente la necesidad de demostrar a los demás que tiene el control de la situación. He visto este tipo de razonamiento retorcido en miles de fumadores. La adicción a los cigarrillos es tan fuerte que hace que los fumadores nieguen los riesgos reales para su salud, tanto para ellos mismos como para sus seres queridos. Di el ejemplo de un ataque cardíaco, pero podría hacer un argumento similar citando enfisema pulmonar, problemas circulatorios y otras enfermedades aún más graves, como la devastadora "enfermedad de Buerger", también conocida como *tromboangitis* obliterante. Esta trágica enfermedad está fuertemente ligada al tabaquismo y se manifiesta con mala circulación en arterias y venas pequeñas y medianas, con especial atención a las extremidades. También puede manifestarse con la reducción de la sensibilidad táctil y térmica, hasta la amputación de los miembros inferiores si no se detiene inmediatamente el consumo de cigarrillos y se toman cuidados específicos.

El profesor. Phil Brancato, amigo y profesor sobre el tabaquismo, dijo, durante una gira de concientización que realizamos en 2005 en cuarenta institutos en Massachusetts, de un conocido suyo, un bombero, fumador empedernido:

> «Conocí a un bombero que después de su jubilación y a pesar de sus problemas de salud siguió fumando impávido. Al principio empezó a sentir hormigueo en las piernas y mala circulación, sin embargo, siguió fumando. Dificultad para caminar más tarde. Continuó fumando. Luego le amputaron la pierna. Continuo. El otro. Finalmente murió de un infarto».

Agradezco sinceramente al profesor Brancato por todo lo que me enseñó y este libro también quiere ser el testimonio de una persona generosa, que sin pedir nada a cambio se fue por todas partes para persuadir a los fumadores de cambiar de vida y educar a los más jóvenes. Hace unos años que no está con nosotros, pero me hubiera gustado regalarle este libro. Solo necesito saber cuántos finalmente se liberarán del cigarrillo.

Ahora, volvamos a nosotros: si te reconoces en una de las excusas que mencioné, pero no sabes cómo reaccionar, ¡no te desanimes! Empiece por tomar nota. Lo que sea que notes como parte de tu esfera de carácter, tus hábitos y actitudes, primero puedes identificarlo y luego modificarlo de tal manera que sea productivo y útil para tu bienestar.

Mujeres, niños y tabaquismo

Lamentablemente, toda la belleza de una mujer se esfuma con el cigarrillo. Me opondré a la tendencia, es mi opinión. Lo curioso del asunto es que, por lo que he podido notar, los fumadores son los primeros en reconocer que fumar es molesto y desagradable. Mujeres especialmente en comparación con los hombres. Siendo generalmente más atentos a la estética, son los propios fumadores los que admiten que fumar daña la belleza y la salud de las mujeres. Entonces, una vez más, la afirmación "Si quiero, me detendré sola" no es cierta. El tema es particularmente cercano a mi corazón porque cuando se trata de mujeres, la maternidad está involucrada de alguna manera. Muchas mujeres que afirman poder dejar de fumar por sí mismas creen que pueden hacerlo durante el embarazo. En realidad, una de cada tres mujeres embarazadas sigue fumando.[13]

Las mujeres que continúan fumando durante el embarazo pueden dañar gravemente a la salud del feto. ¿Crees que son madres indignas? ¿Locas? ¿Irresponsables?

Creo que aman a la criatura en su útero como todas las demás madres, sin embargo, la adicción a los cigarrillos es tan poderosa que las empuja a crear excusas y justificaciones absurdas para continuar. Por otro lado, creo que los pediatras y médicos que recomiendan fumar hasta 5 cigarrillos al día están condenados. Desde mi punto de vista, simplemente faltan profesionales, incapaces de proporcionar las estrategias adecuadas para ayudar a la futura
madre que dejar de fumar. Muchas de las mujeres que repiten: "Dejo de fumar cuando quiero", "Dejo de fumar cuando estoy embarazada", se arrullan a la adicción porque han escuchado de otras mujeres que dejaron de fumar durante el embarazo. De hecho, en algunos casos es posible que la disminución o el cese del deseo de fumar ocurra de forma natural en los nueve meses antes de dar a luz. En ocasiones las futuras madres sienten repulsión y náuseas hacia el cigarrillo porque en el embarazo se liberan sustancias endógenas que crean un nuevo equilibrio en la mujer para el que no es necesaria la estimulación de la nicotina. Sin embargo, el fenómeno no es la regla, sino la excepción. Por tanto, será útil aclarar cuáles pueden ser las consecuencias de fumar durante el embarazo, aunque quizás para alguien ya se sepa:

- feto con bajo peso;
- daño al sistema nervioso del recién nacido, con la manifestación de malestar neuroconductual de larga duración;

- predisposición a enfermedades respiratorias como el asma;
- sids ("síndrome de muerte súbita"), es decir, la muerte súbita del lactante. Se trata de una muerte súbita e inexplicable, que parece estar estrechamente relacionada con el tabaquismo;
- muerte del feto en el útero.

Como puedes adivinar, estos son riesgos que es mejor evitar, no curar. Sin embargo, incluso si esta información es de dominio público, hay madres que continúan fumando durante el embarazo y padres que fuman en presencia de su esposa o pareja embarazada.

Entonces, si eres un padre fumador, primero recuerda fumar lejos del lugar donde está tu esposa o pareja. También puedes asesorar, informar y ayudar a tu mujer a tomar la decisión de eliminar por completo el tabaquismo durante la gestación. Sin embargo, hay que agregar que la acción negativa sobre los niños también puede ocurrir después del nacimiento: si fumas en los mismos ambientes como el hogar, el automóvil, la oficina, los niños se convierten en víctimas indefensas de la adicción de los padres, que puede causar daños irreversibles a los niños. salud de los niños. Además de las consideraciones anteriores sobre las mujeres, me siento obligado a informar a los hombres que fumar puede reducir drásticamente la producción de espermatozoides y afectar su motilidad o la capacidad que tienen para moverse. El riesgo es la esterilidad o la dificultad para fertilizar el óvulo de la mujer. Quería insertar información “fuerte” no para impresionarlos y asustarlos, sino solo para sensibilizarlos, informarlos, educarlos. Si quieres seguir fumando, adelante, pero salvaguarda a los que no pueden rebelarse. Pero deja de decir “si quiero dejar de fumar”: fumar es una adicción. Y si estás aquí lo sabes y estás buscando ayuda. Deja de decir: “Lo haré cuando esté embarazada”, porque podrías ser una de las muchas mamás que siguen fumando.

Hay tiempo

Otro aspecto curioso del fumador es que hasta los treinta años no tiene absolutamente el problema de dejar de fumar, no piensa para nada en ello. Si le preguntas, él responde: “¿¡¿Parar?!? ¿Y por qué? ¡Me gusta!”.

Continuando con la edad y hasta los sesenta años, responde a la misma pregunta: “Sí, de hecho, estoy pensando en dejar de fumar porque a menudo toso y luego no tengo el mismo físico que cuando tenía veinte años, ahora tú siente falta de aliento. Estoy disminuyendo lentamente. Ahora me detengo. En cuanto llegan las vacaciones paro… ”. Suelen ser las “últimas palabras famosas”. Pensamientos de este tipo solo posponen la decisión. Ahora jubilado, el fumador piensa diferente ya la misma pregunta, “¿Dejar de fumar?”, Responde: “A mi edad ya no sirve para nada. A estas alturas, el daño ya está hecho, ya no se puede recuperar. Bien podríamos continuar, lo importante son los jóvenes. ¡Siempre les digo a mis hijos y nietos que no sean como yo! ”. ¡Qué increíble razonamiento! ¡Uno pensaría que fumar afecta al cerebro mucho más de lo que se dice! ¿Te das cuenta de que el jubilado en cuestión es la misma persona que cuarenta años antes dijo que no
quería renunciar porque le gustaba? Siempre parece haber una buena razón para seguir fumando y posponer la decisión: "¡Hay tiempo para dejar de fumar!".

Capacitación

Cuando se llevan a cabo los entrenamientos militares, los que salvan el pellejo en la guerra, se reproducen exactamente las condiciones que se encontrarán en el momento más difícil. Para ti el entrenamiento estará aquí conmigo y allá afuera en la vida cotidiana vivirás tu momento más difícil. Quizás disfrutes poniendo en práctica estos consejos y el acondicionamiento en tu vida diaria. Quizás te arriesgues y acabes riéndote, y en lo que creías que era una situación difícil dirás:
"Pero mira, tenía razón". ¡No te rías ahora!

Si piensa "Este no es el momento adecuado", ¡significa que es el momento adecuado! ¡La simulación debe ser realista para ser efectiva y salvar tu pellejo! Piense en un adicto. No para ti, otro. Digámosle a alguien que usa drogas, no nicotina, a otro. Los consumidores de drogas lo hacen algunas veces a la semana o, en el peor de los casos, algunas veces al día. Un fumador fuma de 20 a 30 cigarrillos al día. ¿Eres consciente de que el fumador repite el gesto y el refuerzo 20 veces o más al día?

Hay que agregar que fumar es socializar, mientras que otras drogas marginan. Por esta razón existe una percepción alterada del fenómeno, por lo que no debe subestimarse. Algunas de las realmente malas excusas que repiten muchos fumadores son: "¡No tengo vicio, al menos este!", "No consumo drogas, no hago cosas fuera de la caja, etc.". En resumen, tonterías de este tipo. ¿Te encuentras a ti mismo? ¿Alguna vez ha tenido pensamientos similares? Realmente creo que sí. Bueno, ¿sabes por qué? ¡Por el "must"! ¡Sí, el "must" que tienes en la cabeza! De niños estábamos programados con el sonido de: "Esto está hecho", "Esto está bien", "Esto no está hecho", "Debe hacerse como digo", etc. ¿Te pasó a ti también, o solo a mí?

Por eso la tendencia del fumador, es decir: "¡Es el único vicio!"... ¿El único vicio en comparación con qué? ¿Dónde está la lista de virtudes y vicios que debemos o podemos tener? ¿Cuáles son los parámetros? Los parámetros son los impuestos por otros. Decir "Es el único vicio" significa que normalmente sigo las reglas como un buen niño, pero de vez en cuando me doy un extra, que a su vez significa "quiero hacer lo que quiero". ¿Estás ahí? ¿Te queda claro ahora?

Persuasión masiva

Es fundamental comprender cómo y por qué se tiene tanta estima por el cigarrillo, esta atracción fatal. Si alguien supiera cómo eres, cuáles son las palancas psicológicas para activar para entrar en tu mente, tus debilidades y fortalezas, es casi seguro que lo lograrán. Los especialistas en marketing y los anunciantes lo saben muy bien. Puedo asegurarte de que los anunciantes conocen las necesidades de sus hijos mucho más que los padres. Esto es lo que pasó con el cigarrillo: crees que lo has elegido, cuando en realidad todo estaba programado gracias al condicionamiento mediático, que generó un hábito generalizado y un comportamiento social a emular. Así que lo defiendes.

Tu opinión sobre el cigarrillo ha sido empaquetada de forma ingeniosa, como muy bien explica el experto en periodismo y comunicación Marcello Foa. Fue una creación de los profesionales de la comunicación, incluso de la manipulación de la comunicación, lo que hizo que el cigarrillo se convirtiera en un símbolo de rebelión social y transgresión para nuestra cultura. En primer lugar, creando el mito de una mujer emancipada y sexualmente libre gracias al cigarrillo. La "mujer" que fuma, de hecho, no es sensual en sí misma, sino que es el resultado de una conexión emocional creada principalmente por la publicidad y luego difundida por las películas. Algunos podrían pensar que la asociación *cigarrillo-emancipación* se debe a los directores de la década de 1950, que introdujeron el cigarrillo en el plató.

En cambio, se remonta a una época incluso anterior. No fue un proceso espontáneo, sino un vínculo ingeniosamente implantado por el padre de los médicos de spinning, Edward L. Bernays.

El Oxford Dictionary define al *spin doctor* como “un portavoz contratado para dar una interpretación favorable de los acontecimientos a los medios de comunicación, especialmente en nombre de un partido político”.[14] En términos más simples, el spin-doctor manipula la información que se entregará a los medios de comunicación en beneficio de una institución, partido, empresa con el fin de influir en las masas.

Específicamente, en 1929 Bernays fue contratado por una gran empresa tabacalera para aumentar las ventas. El experto ideó una estrategia verdaderamente poderosa de persuasión y manipulación masiva. Marcello Foa explica:

> «El día de Pascua [...] en la procesión de antorchas de la brigada de la libertad inscribió y desfilaron unas hermosas modelos, vestidas de una manera muy provocativa para la época, es decir, con pantalones, blusas, tirantes, una boina en la cabeza. reclinado. Hermosos, altivos, encantadores, y los hizo deslizarse, fumando ostentosamente. Observe también el significado de las palabras: la brigada tiene un valor positivo, la libertad en la sociedad estadounidense es un valor positivo, la procesión de antorchas evoca el cigarrillo. Resultado: controversias interminables, artículos furiosos en la prensa, "es la decadencia de los tiempos", "¿dónde terminaremos?", Etc. Resultado inmediato: las ventas de cigarrillos se cuadriplicaron y esta idea de rebeldía asociada al tabaquismo que ha entrado en la conciencia colectiva».[15]

La asociación *cigarrillo-emancipación* que así llegó a implantarse en la conciencia colectiva es tan poderosa que aún hoy afecta al fumador, fortalecida por las campañas publicitarias de las tabacaleras que con el tiempo han entrado en la senda trazada por Bernays generando mitos que se han quedado. grabado en el imaginario colectivo. ¿Recuerdas esos viejos comerciales de Marlboro que presentaban vaqueros? Físicamente atractivos, viriles, invencibles, han contribuido a crear una poderosa asociación entre la idea de fumar y la representación de la fuerza masculina, generando así el mito del fumador "que nunca debe pedir", imagen emblemática de la masculinidad. Pero es posible que no conozca las consecuencias de fumar sobre los protagonistas del mito.

De hecho, los hombres de Marlboro[16], los vaqueros comerciales, murieron a causa del cigarrillo: dos de ellos (Wayne McLaren y David McLean) sufrieron cáncer de pulmón; David Millar Jr. murió de enfisema pulmonar. Poco antes de morir, McLaren se había convertido en un defensor del tabaco.

No solo eres un hombre si fumas, ¡eres un hombre de todos modos! Hay otros cánones que indican ser hombre, padre, líder y ejemplo para los demás, ciertamente no el cigarrillo.

Una persona adicta a una droga, una sustancia tóxica no puede

tomarse como ejemplo, nunca podrá convertirse en líder. Un último ejemplo para concluir este tema: es posible que tú también hayas visto alguna de esas películas o anuncios en los que, después de una noche de sexo, los dos amantes se fuman un cigarrillo: esta es también una conexión “sexo = cigarrillo”.

A través de las imágenes se crea un poderoso ancla emocional, que inconscientemente condiciona el comportamiento de los consumidores al apalancar sus necesidades y deseos. Los anunciantes saben exactamente lo que sucede y cómo conseguirlo. Todo lo que atribuya al cigarrillo en términos de valor positivo es falso; se burlaron de ti, te manipularon solo para venderte un producto. Una vez dentro, la adicción se encarga de ello. Ahora lo sabes, lo sabes, y puedes empezar a elegir libremente.

Otras ayudas

Utilice todo lo que pueda ser útil de forma inteligente. Por útiles me refiero a todas las iniciativas que te empoderan como individuo, que estimulan tu compromiso, tu conciencia, tu poder personal.
Al mismo tiempo que la ruta sugerida en este libro, también puede:

- participar en sesiones grupales o individuales en los Centros Antitabaco de la zona;
- practicar entrenamiento autógeno;
- hacer meditación;
- utilizar sustitutos de la nicotina (si es realmente necesario y bajo supervisión médica);
- utilizar el vaporizador (cigarrillo electrónico) durante un período limitado;
- hacer acupuntura o electroestimulación;
- leer otros libros que crea que te ayudarán.

En resumen, haz lo que creas que te beneficiará, excepto pasar a otras adicciones: personas y / o sustancias. En cuanto al uso de drogas, en casos de extrema necesidad, si se toman como *apoyo* - y no como sustituto - a su compromiso en el marco de una ruta específica, pueden ayudar de manera concreta a la cesación tabáquica, como lo demuestran las Directrices del Instituto Superior de Salud. Me gustaría aclarar esto porque vivimos en una época en la que buscamos muy fácilmente la solución a nuestros problemas en las drogas, en lugar de darnos cuenta de la importancia de la llamada prevención primaria y, por tanto, de adoptar un estilo de vida saludable. Y esto es precisamente lo que quiero apuntar junto con ustedes: creo en nuestro poder personal para mejorarnos y lograr el bienestar. Continuamente presiono a las personas para que desarrollen su potencial. Para hacer esto tienes que tomarlo Soy plena responsabilidad de su crecimiento. ¡No puede continuar delegando a otros, ni nada más!

Bajar de peso sin un cigarrillo

¡No estoy loco! Lo hizo bien, al dejar de fumar podrá perder peso. De hecho, te diré más: quizás te sea aún más fácil que cuando fumabas. Tan pronto como digo algo como esto, mis clientes a menudo responden: “¡Pero ya estuve allí!”, “¡Mi padre ganó 20 kg después de dejar de fumar!”, “¡Pero ¡cómo! ¡Es bien sabido que engorda! ”, Etc. Esta también es una forma de defensa. La mente condicionada siempre juega el mismo papel: protegerte de un cambio desencadenando mil dudas y resistencias.

El proceso mental del fumador funciona así:

1. Quieres dejar de fumar porque en tu interior sientes una sensación de culpa: por un lado, sabes que te duele y que estás tirando tu dinero; por otro lado, también sabes que molesta a tus seres queridos, a tus hijos, a tu pareja y a tus amigos, que quizás también te lo hayan dicho de forma tajante y repetidas veces que te detengas. En definitiva, hay ganas de dejar de fumar, aunque sea con mil vacilaciones.

2. Toma medidas para obtener un resultado, luego toma el paquete y lo tira. Si estás entre los que piensan que tienen que demostrar que son fuertes, yo diría "rudo", deja el paquete a la vista prometiendo no ser tentado. ¿Te has preguntado alguna vez por qué el fumador, en general, quiere dejar de fumar mientras mantiene el paquete de cigarrillos en el mueble de su casa?

Por el mismo motivo empezó: para dar la idea de ser fuerte. Te dices a ti mismo: "¡Lo dejo y tengo que ser más fuerte que él (refiriéndose a ese maldito paquete de cigarrillos)! Lo puse aquí frente a mis ojos, como hizo mi padre cuando renunció. ¡Lo puso sobre la mesilla de noche y nunca tocó un cigarrillo! ".

¿Qué significa esto realmente? Lo que siempre ordena el mismo patrón, en virtud del cual el sujeto en cuestión siempre está ahí, tratando de ocultar su fragilidad. Al hacerlo, es probable que de una forma u otra siempre siga siendo fumador, porque en el fondo no podrá romper con su antigua identidad. Es como dejar la foto del ex en la mesilla de noche. Si ya no están juntos, la foto tiene que ser eliminada, ya no te importa. Es una relación rota.

1. Luego comience a decirle a las personas más cercanas que está "tratando" de dejar de fumar. Tienes cuidado de no dar una certeza, de hecho, no estás convencido. Cuando estás solo te repites: "¡No, hombre, tengo que hacerlo!", "¡No es posible que gane un cigarrillo y yo no!". Admítelo: ¿no haces esta mierda?

1. Empiece. Primer día: "Me siento bien, no lo extraño para nada"; el segundo día: "estoy bien, extraño un poco el gesto"; a partir del tercer día: "Cada vez tengo más hambre, pero no fumo. ¡Como un poco más pero no

fumo!" ¿Verdad?

¡Ahora viene la diversión! Porque lo que quieres es parar, y hasta ahora estamos de acuerdo. También te gustaría estar en buena forma física, o al menos no engordar, y en esto también estamos de acuerdo, ¿verdad? *(Si por casualidad eres de esas personas que se definen como holgazanes, a quién no le importa si pesa 100 kg o más porque está bien, quién podría renunciar a todo menos a comer, bueno, sigo respetándote como persona a pesar de que yo no comparto este estilo de vida dañino, porque si es así, son ustedes los que no se respetan, lo mismo que con el tabaquismo).*

Sin embargo, si estás convencido de que dejar de fumar automáticamente engorda, como si tuvieras una espada de Damocles en la cabeza, vivirás un gran conflicto entre dos objetivos importantes. ¿Estás de acuerdo? La primera es dejar de fumar, lo que mejor traduciría como "estar libre de humo"; el segundo es tener una forma física satisfactoria, o al menos mantener la actual. Sin embargo, si al llegar al primero se pierde el segundo, sería un gran problema. Entonces crees que estás obligado a renunciar a uno de los dos goles. ¿Cuál elegir? ¿Continuar fumando y mantener su peso o dejar de fumar y aumentar de peso? ¡Mal negocio! ¿Podrías tu autoestima permitirte alguna vez subir de peso? ¡Por supuesto no! Significa que hará todo lo posible para sabotear su intención de dejar de fumar. ¿Igual que? Empujándote a devorar basura, a aumentar las porciones, a comer fuera de horario.

¿Sabes por qué lo harías? Para llegar al límite permitido por su báscula y escucharse a sí mismo decir desde su voz interior: "¡No puede seguir aumentando de peso así, empiece a fumar de nuevo! ¡Estabas mejor fumando! ". Fumar es una manifestación de baja autoestima, pero tú y yo lo sabemos, no los demás que te encuentran en la calle. Estar fuera de forma o terriblemente gordo, por otro lado, es una incomodidad obvia incluso a los ojos de los demás y, por lo tanto, te afecta más. El factor estético facilita las relaciones. Cuanto más en forma y atractivo se sienta, más fácil será relacionarse, especialmente con el sexo opuesto. Entre el tabaquismo y la grasa, la gente elegirá fumar. Fumar siempre tiene su propio encanto, la obesidad mucho menos.

¿Entendiste que todas estas historias que cuentas en tu cabeza son solo una mierda? ¿Cuáles se activan como mecanismo de protección para evitar cambios?

Cuando estás inmerso en un proceso de cambio a un estado deseado

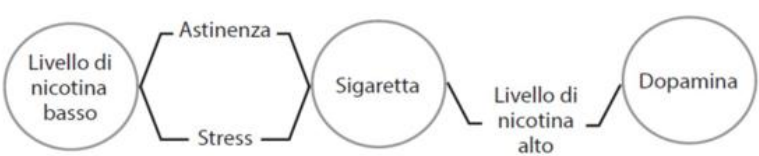
(estar libre del cigarrillo) sientes un cierto grado de incomodidad. La comida permite atenuar algo la abstinencia porque produce una sensación de placer al estimular la producción de un neurotransmisor, la dopamina, también conocida como la "hormona de la felicidad". Inconscientemente, por tanto, la comida se utiliza como chivo expiatorio: sin embargo, al comer en exceso, acabas dañando tu salud, minando tu forma física y tu imagen, y en consecuencia la opinión que tienes de ti mismo y también la que los demás tienen de ti, y la vuelta a fumar se convierte en la solución al nuevo problema. Todo esto es una creación de tu mente, no es real. Es solo un mecanismo que crea tu mente para sabotear el desapego de fumar y empujarte a retirar el cigarrillo, con la excusa de que básicamente estabas mejor antes. Ahora que sabe esto, aprenderá a reconocer cuándo este mecanismo está en acción.

Abstinencia

«Todo el mundo está de acuerdo en que fumar cigarrillos es uno de los mayores generadores de adicción. Los ganchos químicos del tabaco se derivan de una droga que contiene, llamada nicotina. Cuando se inventaron los parches de nicotina a principios de la década de 1990, había mucho optimismo: los fumadores podían disfrutar de todos los amados ganchos químicos sin las sucias (y mortales) contraindicaciones de fumar. Habrían sido "libres".

Pero la Dirección General de Salud descubrió que solo el 17,7 % de los fumadores de cigarrillos pueden dejar de usar parches de nicotina. Ahora, eso no es realmente barato. Si los productos químicos representan el 17,7 % de la adicción, como se ha demostrado, todavía estamos hablando de millones de vidas arruinadas en todo el mundo. Pero lo que descubrimos, una vez más, es que la historia que nos han enseñado sobre los ganchos químicos como Causa de la Adicción, aunque es cierta, es sólo un fragmento dentro de un mosaico mayor»[17].

Según los estudios del Dr. Benowits, *la abstinencia causada por la nicotina* es la misma que la creada por la *cocaína*[18]. Solo hacia el tercer día después del cese comienzan los primeros síntomas de abstinencia, que pueden durar hasta unos quince días después. ¿En qué consiste la abstinencia? Malestar físico: sudoración, calambres de estómago, temblores de dedos, dificultad para concentrarse, etc. No siempre ocurren todos estos síntomas, a veces solo algunos; también pueden variar en intensidad según la persona y la situación en la que se encuentre.
Explicaré de forma sencilla el mecanismo de la adicción al tabaco:



Nivel de nicotina bajo – Abstinencia – Estrés – Cigarrillo – Nivel de nicotina alto – dopamina

Como ya se mencionó, el cuerpo humano produce naturalmente, siempre que satisfacemos un placer, un neurotransmisor, la *dopamina*, la famosa "hormona de la felicidad". Sin embargo, a su vez, la nicotina impide la *producción natural* de dopamina en el fumador y

esto provoca inquietud. Por tanto, la nicotina primero inhibe la dopamina y luego controla su liberación. Por tanto, podemos decir que el cigarrillo controla la producción e inhibición de la dopamina. ¿Qué sucede después de un período de tiempo sin fumar? Imaginas que tienes un recipiente dentro de ti en el que se acumula la nicotina cuando fumas. Después de un período de abstinencia, este recipiente comienza a vaciarse. La nicotina abandona gradualmente el cuerpo a través de la orina. No es casualidad que se sugiera beber mucha agua para acelerar el proceso de depuración del cuerpo, tan pronto como se haya detenido. A medida que baja la nicotina, entramos en la fase de abstinencia y estrés que se convierte en un estímulo para encender el siguiente cigarrillo.

Fumar restaura el nivel de nicotina al llenar el recipiente "dedicado" y se estimula la secreción de dopamina, lo que da esa sensación de "placer" y satisfacción que perdura hasta que el nivel vuelve a bajar, y así para siempre. ¿No hay límite? Fumar advierte indefinidamente de abuso. Los fumadores acérrimos, que tienen que fumar incluso antes de quedarse dormidos, conocen bien esta sensación.

Entonces, volviendo al mecanismo de la adicción física, podemos resumir diciendo que sin dopamina sufres, y cuando se produce estás mejor. Ahora tienes claro que *no* es la nicotina la que genera la sensación agradable, sino la **dopamina**. Debido a la nicotina, el sistema natural de liberación de dopamina se altera y funciona de manera anormal. El fumador, por otro lado, está convencido de que es el cigarrillo lo que le hace sentir bien y le conecta una sensación de "placer", le atribuye un valor positivo como si estuviera inhalando directamente la dopamina del cigarrillo. No es así, lamento decepcionar a los "todavía fumadores".

Ejercicio

Ya que es el cigarrillo el que causa el malestar y el malestar, lo quiero a partir de ahora en el momento en que piensa en el cigarrillo, lo asocia con momentos de sufrimiento y abstinencia. Reflexiones intensamente en estos pensamientos y presione el dedo índice y el pulgar de la mano izquierda **Fig. 4** (PISX) juntos. Entonces, cuando experimentas los síntomas de abstinencia, sonríes y piensas: **"¡Ya no me engañas, eres la causa de este malestar!** Si te fumo seguiré sintiéndome tan mal… ¡vete a la mierda!". No te rías, lo digo en serio. Crees que esto es solo una fase de transición y que pronto estarás incluso mejor que antes.

> «Después de la primera fase del "parque de ratones", el profesor Alexander llevó a cabo la prueba. Repitió los experimentos originales, aquellos en los que los ratones se quedaban solos y consumían drogas compulsivamente. Dejó que lo usaran durante cincuenta y siete días, tiempo suficiente para conectarlos. Luego los sacó del aislamiento, colocándolos dentro del "parque de ratones". Quería saber si, una vez que se desarrollaba una adicción, el cerebro estaba tan alterado que no podía recuperarse.
>
> Si las drogas realmente se apoderaron de ti. Lo que sucedió fue, una vez más, asombroso. Los ratones mostraron algunos problemas de abstinencia, pero pronto dejaron de usarlos de forma intensiva, volviendo a vivir una vida normal. La buena jaula los había salvado.»[19]

Ahora presiones el pulgar y el índice de la mano izquierda (PISX) entre ellos, siga leyendo y mantenga su agarre. ¿Cómo te sientes al finalizar un masaje? Experimente una sensación agradable, experimente el bienestar. ¡Esto es un placer! Y si lleva años cargando un peso de 100 kg en la espalda y lo reemplaza por un peso de 50 kg durante un día, ¿cómo se sentiría? ¿Te gustaría? Por supuesto que sí. ¿El mismo placer que un masaje? No, porque no es un verdadero placer, es solo una disminución del dolor. El placer sano y real es el que se experimenta por la suma, no por la resta. Lo explicaré. Si sufre y algo alivia el dolor, no está experimentando placer, sino menos dolor. En todo caso, puedes llamarlo *alivio*.

El placer es lo que sientes al hacer el amor o cuando te ríes a carcajadas; o después de un masaje, o cuando te dedicas a hacer las cosas que más te gustan: un deporte, una afición, etc. El placer es placer, no menos dolor, no mero alivio. ¿Sabes que todavía tienes 50 kg en la espalda, ¿verdad? Otros 50 kg pesan sobre tu salud.

Confianza o esperanza

Mucha gente cree que la solución, el bienestar, la felicidad tarde o temprano llegan por sí solos, con la ayuda de un poco de suerte. Digo que vienen como resultado de nuestras decisiones. Como dice Tony Robbins, las decisiones están dando forma a nuestro futuro. En todos los campos. La *esperanza* puede ser catastrófica a veces. Es una actitud mental que indica impotencia. Delegar su éxito a otros, a otra cosa, no es lo ideal para lograr una meta. Tener confianza en uno mismo y en las propias posibilidades, en cambio, es un elemento indispensable para la realización de una meta; al mismo tiempo, implica asumir responsabilidades, sin dejar lugar a excusas y justificaciones.

Ésta es la actitud mental ideal para empezar a "decidir". Y tomar una decisión lo es todo. Con la *esperanza* de que no se tomen "decisiones", con la esperanza de dejarnos llevar. En la *confianza*, en cambio, se toman las mejores decisiones, aquellas que, independientemente de las consecuencias y resultados, las ponen a disposición para el aprendizaje, para acoger lo que llega, sin excusas ni recriminaciones. La capacidad de tomar decisiones es fundamental para la vida de todos. La dificultad de muchos radica precisamente en estar acostumbrados a vivir la vida, sin actuar en las decisiones: las personas, las elecciones de los demás, las situaciones que sufren. El fumador sufre el síndrome del "Profeta". Ya sabe cómo terminará, por eso no decide, se abandona al destino que, por definición, ya está escrito de todas formas. El fumador tiende a ser fatalista y lee los eventos como señales de advertencia, de una manera que es distorsionada por su propia visión. Pero quien esté convencido de que no tiene control sobre su vida, lo que sea que haga nunca cambiará las cosas. Pase lo que pase nunca mejorará si no está escrito en el destino. Si tienes una actitud fatalista hacia la vida, corres el riesgo de vivir en una frustración perenne, hija de la aceptación pasiva, contentarte. En esta forma de ver las cosas, no hay activación ni compromiso, y menos aún, una visión cautivadora del futuro.

¡Qué diferente es la vida cuando decides!

→ Existe una actitud proactiva;

→ una visión aumentada del futuro;

→ gratitud por el presente;

→ confianza en la posibilidad

→ cambiar las cosas y tener éxito;

→ conciencia de control;

→ mucha energía a pesar de todo.

¡No subestimes el poder de tus decisiones!

Cómo notar el cambio

Muchos responden: “¡Dejando de fumar!”. ¡No, estás fuera de pista!

El comportamiento es el último paso, la punta del iceberg. El cambio tiene raíces muy profundas y puede manifestarse de diversas formas. Sentirás el cambio - tal vez ya lo sientes ahora - porque has tenido o tendrás una iluminación, nuevos pensamientos y nuevas ideas que abrirán tu mente, escucharás tu voz interior sugiriendo cosas que nunca habías dicho, y te abrirá los ojos, diciendo: “¡Ups! ¡Está sucediendo! ¡Cambio! ¡Aquí estamos!” o simplemente experimentarás nuevas sensaciones. Tal vez continúe fumando mientras tanto, pero como le dije, el cambio no se ve necesariamente en eso. Es posible que experimente sensaciones desagradables, incómodas, pero no se preocupe: a menudo son signos de activación del cambio.

Es posible que sienta que su espalda se tensa o se relaja de lo normal, latidos cardíacos rápidos o un cambio en su respiración. Recuerdo a un niño llamado Marc que un día corrió a mi oficina diciendo: «Estoy enfermo, mi corazón se ha vuelto loco, ¿qué debo hacer? ¿Qué me está pasando?» Marc tenía los síntomas clásicos de la abstinencia de nicotina: taquicardia y temblor.

El hecho de que fuera un tipo de persona particularmente ansiosa ciertamente no lo ayudó: habiendo interrumpido el ritual tranquilizador del cigarrillo, se sintió perdido, por decir lo menos. «Estas sensaciones son normales inicialmente», le aseguré, «trato de respirar con regularidad, relajarme».

Ejercicio

Ahora tú también relájate conmigo: empieza a respirar hondo y, mientras lo haces, ábrete y dale la bienvenida al cambio dentro de ti, solo para ti, y siente una energía, la de tu *bienestar*, que te invade; cada célula de tu cuerpo se alimenta y adquiere el color que más te gusta.

Todo está coloreado y tu energía se vuelve cada vez más, y sientes que atraviesa y llena cada parte de tu cuerpo: tus pies, piernas, pelvis, vientre y luego nuevamente tu espalda, cuello, cabeza como en un masaje relajante, y al pasar, purifica cualquier pensamiento resistente, hasta que desciende a la garganta.

Sigue así, dentro de tu vientre la energía inunda tus órganos, tu corazón, ¡qué hermoso color! Todo está coloreado con tu color favorito, sigue adelante, lo estás haciendo bien. El cambio significa una mejora para ti.

Cambio = Mejora

Repite conmigo:

• ¡Puedo cambiar!

• ¡Quiero hacerlo!

• ¡Ahora puedo cambiar!

• ¡Quiero hacerlo ahora!

• ¡Me siento lleno de energía y quiero vivir al 100%!

(¡No escuché! ¡En voz alta y con la mano en el corazón, repite 3 veces conmigo!)

Este no es un ejercicio para convencerse a uno mismo, sino un

entrenamiento en la autoconciencia. Te muestro su efectividad. Sígueme.

Repita en voz alta, con la mano en el corazón, muy lentamente, con voz tranquila, profunda y firme:

1. ¡Yo ... puedo ... cambiar!

2. ¡Yo ... quiero ... hacerlo!

3. ¡Ahora ... yo ... puedo ... cambiar!

4. Yo ... quiero ... hacerlo ... ¡ahora!

5. Me siento lleno de energía… y… ¡quiero vivir al 100%!

Hágalo una y otra vez. Bueno. Hágalo de nuevo antes de continuar.

¿Cómo te sientes? A partir de hoy, repite el ejercicio todos los días.

Distorsión del tiempo

La cuestión del tiempo afecta a todos, fumadores y no fumadores. Se habla mucho de "administración del tiempo", pero ¿sabes cómo administrar tu tiempo? ¿Tu tiempo te apoya o te sigue? ¿Te hace sentir bien o te genera pesadez? ¿Cuántas veces has vivido momentos que te parecieron una eternidad? ¿Recuerdas el primer beso de adolescentes enamorados? ¿También te pareció que duró una eternidad? ¿No se han esfumado en un momento las últimas vacaciones que te has tomado? ¿Recuerdas la hora de las matemáticas? ¿También te pareció que nunca terminaría?

¿Es cierto o no que cuando fumas parece que el tiempo pasa rápido, aligerando así el día, y cuando estás atrapado en una espera angustiosa, un cigarrillo lleva a otro? Por fin es hora de dormir, con el último cigarrillo y la cama esperándote. Como habrás entendido, no me refiero a la hora del reloj, sino a cómo lo percibimos. Cuando cada uno de nosotros se encuentra en una condición que le genera malestar, utiliza trucos con los que puede cambiar de alguna manera la percepción del tiempo y el espacio. Es decir, somos capaces de trasladar nuestra mente a otros lugares, para ampliar o reducir el tiempo percibido a nuestro favor.
¿Qué sucede mientras se fuma? ¿Por qué si un fumador no fuma, las horas y los minutos pasan tan lentamente?

La respuesta está en el vínculo que ha creado con el tiempo. El fumador implementa una distorsión del tiempo cada vez que fuma. Déjame explicarte: en determinadas situaciones, el fumador desarrolla el hábito de coger un cigarrillo, encenderlo y empezar a fumar. Lo hace para liberar tensiones, para tratar de disolver un malestar interior. Con el tiempo, con la consolidación del hábito, termina creando sin saberlo una asociación estímulo-respuesta de modo que al fumar un cigarrillo automáticamente implementa una distorsión temporal, aliviando las tensiones del momento.

No es casualidad que los mejores momentos para fumar sean las pausas en el trabajo, minutos en los que desconectar de la rutina de cada día, fragmentos de lo cotidiano recortados por sí mismos, ya sabes a lo que me refiero. Es decir, al fumar, el fumador tiene la impresión de que el día pasa más rápido y por tanto está menos sometido al sufrimiento que le provocan determinadas circunstancias o situaciones de la vida. Fumar se convierte en una forma de control del tiempo. Así como el corredor se da un ritmo al llevar una cuenta interna, la vida del fumador está marcada por los cigarrillos. Como si

los cigarrillos dieran una medida del camino de uno y su progreso. El recuento interno permite al corredor abstraerse del tiempo del reloj y crear uno personal, mucho más adecuado para él. El viaje se hace más corto, el camino se vuelve más corto, todo es mucho menos cansado. De ahí el día del fumador. Pero es importante tener en cuenta que es solo una construcción mental, y como lo manejas, puedes hacer lo mismo por tu propio bienestar. Ahora permítete ser libre para vivir cada momento de tu vida desde una perspectiva de bienestar. Deja tu mente ligera, respira hondo, siéntete mejor dispuesto. Cuando eras niño lo hacías muy bien, entonces alguien te dijo que mantuvieras los pies en la tierra. Allí tu mente necesita soñar, ayudarla a hacerlo en todo momento del día y disfrutar del bienestar que la acompaña en cada momento. No es el cigarrillo lo que te relaja, antes lo hacía porque era solo un eslabón. La relajación es fruto de tu mente y puedes entrenarla y reproducirla en cualquier momento del día. Más adelante te enseñaré cómo usar la estrategia de distorsión del tiempo como quieras.

Acepta la situación y ti mismo

Los fumadores, como adictos a la nicotina, no son más que adictos a la nicotina. ¿No estás de acuerdo conmigo? Me molesta que me llamen "adicto a la nicotina", lo sé, pero es la realidad. Es quién eres, al menos mientras fumes. Además, "adicto a la cocaína" y "adicto a la heroína" son los términos utilizados para definir a los
usuarios de sus respectivas drogas. Ahora te pongo a prueba. ¿Estás listo? De fumadores, ahora pasas a ser adicto a la nicotina. Ser adicto a la nicotina significa ser adicto a la nicotina, ¿verdad? La nicotina es una sustancia tóxica, ¿verdad? ¿Sabías que, tomando la cantidad de nicotina contenida en treinta cigarrillos en una sola dosis, un adulto moriría por intoxicación? Volvamos al tema más importante, su identidad. Si eres adicto a la nicotina, que es una sustancia tóxica, ¡entonces eres un adicto! Puede resultarle difícil aceptar esto. Entiendo. Si no le apetece, deténgase aquí. Pero si quieres marcar la diferencia y acabar con el cigarrillo, adelante, acepta llevar esta ropa, porque son las que te pertenecen, al menos por ahora. Les advertí desde el principio que sería un trabajo exigente. No me interesa ser simpático contigo, mi objetivo es que alcances la meta. Si tiene curiosidad sobre lo que podría suceder, lea la historia de Tiffany. Te hablo de ella porque es el caso de resistencia y transformación más emblemático que he podido presenciar. Tiffany apareció en mi oficina como una mujer fuerte y decidida que sabe lo que quiere de la vida. En definitiva, uno de esos duros y decididos. Sin embargo, necesitaba ser un poco más consciente de sí mismo y comprender por qué fumaba. De hecho, hay que admitir que es fumador no es suficiente para darse cuenta y despertar. Se necesita mucho más. Precisamente por eso se resistió mucho a hacer el ejercicio que estás a punto de realizar. Una tarde, durante una de las entrevistas, le dije: «Tiffany, repite conmigo: **"¡Soy drogadicta! ".**» Silencio total. Un bloque. Primero pálido, luego rojo y enojado. Se levantó de un salto y se alejó. Otras veces había sucedido que alguien se ponía rígido, pero después de la vacilación inicial siempre me habían seguido. En cambio, esta vez Tiffany tuvo un ataque de ira, una repulsión. Se ofendió.

Ejercicio

Repite conmigo:

"¡Soy un adicto a las drogas!".

Repita 3 veces en voz alta, y mantenga presionados el índice y el pulgar de la mano izquierda (PISX). Tienes que sentir empatía, identificarte con lo que estás repitiendo, hasta que realmente te sientas así.

¿Cómo te hace sentir la idea de ser un drogadicto?

Imaginas que ves a un drogadicto en la calle. ¿Qué sensaciones te da, qué piensas de él? Escríbelo aquí:

¡Lo que acaba de describir es *tu opinión sobre sí mismo!*

Ahora tienes un punto de referencia desde el que empezar a cambiar de opinión. Ponte en el lugar de esta persona y siéntete como ella;

trata de verte a ti mismo como ella se ve a sí misma. ¿Cómo te percibes a ti mismo en este estado? ¿Como te ven los demás? ¿Cuál es su opinión de ti? ¿Qué dicen de ti?

Mientras vuelves a leer, mantenga presionado (PISX) el índice y el pulgar de la mano izquierda. En cuestión de minutos, te ascendieron una vez más. ¡Ahora estás en un nivel más alto, el más alto! Felicitaciones… ¡eres adicto!

Repita 3 veces, en voz alta, manteniendo el pulgar y el índice de la mano izquierda presionados juntos (PISX): *¡Soy adicto a las drogas!* *¡Soy adicto a las drogas!* *¡Soy un adicto a las drogas!*

A partir de ahora, cuando pienses en cigarrillos, o tengas ganas de fumar uno, ante la idea de ser drogadicto, cuando te veas como eres, tendrás que apretar el dedo índice y el pulgar de tu mano izquierda. (PISX) juntos, siempre. Tu mano izquierda está conectada al cigarrillo y todo lo que viene con él. El índice y el pulgar presionados juntos. ¿Comprendido? ¡Une los dedos de la mano izquierda como si hicieras bien! No tiene que dejar de fumar ahora, sucederá pronto. Si renuncias, reanuda (¡no, estoy bromeando!). Vuelve a leer este párrafo, repite todos los ejercicios, centra tu atención en tu nueva identidad, refuérzala. Haga esto hasta que haya aceptado su identidad como drogadicto.

Si crees que ya es consciente de su adicción y, por lo tanto, no necesita insistir en ella, está cometiendo un error. Si tienes prisa por seguir adelante para dejar de fumar antes, puede, sin embargo, le sugiero que espere, no tiene que liberarse ahora. No tienes que hacerlo. Tan pronto como escuche, vuelva a pedo, *sentirás* dentro de ti

- no “pensarás”, pero *sentirás* - que eres plenamente consciente de tu estado real, puedes continuar. ¡Repito que no es un trabajo fácil! La "magia" necesita compromiso, disciplina y errores para poder llevarla a cabo. Y si mientras tanto quieres saber qué le pasó a Tiffany, lee a continuación.

Tiffany me llamó unos días después de ese vuelo instintivo. Se disculpó por su comportamiento. Pensé que no tendría ganas de continuar. Me equivoqué. En cambio, sucedió algo muy interesante. Su rechazo a la frase “Soy adicta a las drogas” fue tan fuerte que la impulsó a repetirse una y otra vez:

> «Nunca diré que soy drogadicto», «nunca repetiré 'soy drogadicto'». Durante unos días, Tiffany repitió esta letanía en su cabeza. Lo repitió tantas veces que lo hizo suyo, que se identificó con él. En resumen, se convirtió en la mejor en la práctica de este ejercicio. Ella regresó transformada. Fue otra persona. Estaba convencida y se sentía drogadicta. Esto allanó el camino para que continuara con las reuniones y dejara de fumar, pero nunca lo habría logrado si no hubiera completado el ejercicio. Si te ayuda, usa la estrategia de Tiffany: “Nunca repetiré... ¡Soy un adicto a las drogas!”.

6 EXPOSICIÓN DE MOTIVOS

«Cuanto mayor sea el por qué,

cuanto más fácil sea el cómo».

Jim Rohn

Cuando Rihanna, de 35 años, acudió a terapia, recuerdo que me dijo: «Las he probado todas, absolutamente todas, voy a acudir a ella por mi conciencia. ¡Ya sé que no pararé! ».

Yo: «¡Pero no debe parar, todavía es joven ...!».

R .: «¡Qué estás diciendo! ¡Quiero parar, no aguanto más! ».

Yo: «Convénceme. ¡Dame buenas razones por las que debería ayudarte! ».

Con ojos juguetones me dijo: «Se ha convertido en una prisión de la que quiero salir».

Así que le prometí a Rihanna que la ayudaría, siempre que se comprometiera a hacer lo que le pidiera. Para empezar, le di un formulario para que lo rellenara: escribir le habría ayudado a aclarar su motivación personal. Ella también, como tú, estaba destrozada. El cigarrillo parecía más fuerte. ¿Y tú? ¿Estás dispuesto a seguir mi consejo? ¿Cambiar? ¿Qué metas, qué perspectivas tienes? En este capítulo exploraremos una serie de aspectos y potenciales relacionados con estas preguntas.

Comencemos con un ejercicio que nos ayude a explorar nuestras motivaciones.

Ejercicio

Ahora imagina que tienes veinte años más y te encuentras en una situación en la que nunca querrías encontrarte: una enfermedad grave debido a los cigarrillos.

Piensa bien en la situación, enfoca los colores, agudiza los detalles, magnifícalos. Estás dentro de la escena, amplifica las voces, las sensaciones y presiona el dedo índice y el pulgar de la mano izquierda juntos (PISX). ¡Mano izquierda!

Haz esto 5 veces. Imagina la escena, dale un paso adelante, PISX.

A partir de ahora y durante los próximos 30 días, repita el ejercicio 1-2 veces al día, con atención y compromiso. Tú, solo tú, puedes marcar la diferencia. ¡Estaré a tu lado, juntos lo lograremos!

La vida que no quiero

A menudo, el fumador no ha sido "visto" por alguien que consideraba importante para él, o siente que ha sido tratado como invisible; y quizás aún hoy, aunque ya sea un adulto, ese "alguien" no lo "ve", no se fija en él, no le presta la atención que cree que se merece, o es el propio fumador quien sigue nutriendo esta creencia. Como resultado, muchos fumadores tienden a tener baja autoestima. Esta dinámica se dispara en la relación con las figuras significativas, que suelen ser los padres. En estos casos, "no ser visto" también significa no haber recibido el apoyo necesario para seguir las propias inclinaciones. No es fácil aceptar que no me vean, lo sé. Pregúntese: "¿Y si es así? ¿Qué y cómo cambiaría *mi* punto de vista sobre el tabaquismo?". Esta pregunta puede traer recuerdos y situaciones desagradables, pero también respuestas decisivas. Este es el caso de Lucía, una de las personas que más me impactó entre las muchas que conocí. Cuando la conocí, quedé impresionado: Lucía era radiantemente hermosa. El cigarrillo no tenía nada que ver con ella, tan brillante, elegante, fino. Distonía demasiado obvia. Pensé que había venido a pedir información para su esposo o un ser querido, pero en realidad, admitió, era ella quien fumaba un paquete al día. La belleza, cuando es objetiva, salta a la vista: no se puede dejar de notarla y no percibir sus notas desafinadas. «¿Qué hay detrás del humo de esta mujer? ¿Qué apoya y empuja el cigarrillo? ¿Cuál es la incomodidad que esconde?

¿En qué te ayuda el cigarrillo?» Me pregunté a mí mismo, y luego a la persona directamente interesada.

Luego de la vacilación inicial, y de la ardua compilación de las respuestas, Lucía me dijo que estas preguntas habían sido un insumo fundamental para ella, porque la habían ayudado a entender: «Finalmente entendí por qué fumo. Me tomó muchos años, pero ya es suficiente, ¡quiero dejarlo para siempre!».

Lucía entendió que su adicción provenía de la sensación de no ser vista por lo que tenía dentro. Como si esa etiqueta de "bella" que se le había aplicado desde temprana edad no le permitiera expresar sus cualidades. Al mismo tiempo, el cigarrillo fue el medio torpe con el que Lucía intentó comunicar al mundo la necesidad de ser vista por lo que llevaba dentro y no solo por su apariencia. Fumar había sido para ella una forma de atraer la atención de sus padres y crecer para ser aceptada por los demás sin importar su belleza. Durante veinte años había permanecido atada a esta falsa creencia. Cuando se dio cuenta de esto, le dije: «Toma tu último cigarrillo, escribe "No me ven" y

fúmate. E inmediatamente después de eso, deseche todos los suministros que tenga. Destrúyelos, tíralos a la basura. No los regale, no los guarde. No es pecado tirarlos. También estás protegiendo a quienes te rodean. No trae problemas innecesarios, no tiene que justificar lo que está haciendo a los demás. No necesitas su juicio. Simplemente siga las instrucciones ahora. ¡Por fin se acabó! ».

Algo por lo que valga la pena vivir

El cigarrillo indica poca energía interior. No es cuestión de edad, sino de finalidad y motivación. La señora Mary, una abuela de 85 años, parecía no tener ninguna razón para seguir adelante. Jack, el nieto que había dejado de fumar con mi apoyo, quería a toda costa intentar ayudar a su abuela a dejar de fumar también. Pero a menudo, cuanto más envejece, menos motivación puede encontrar, al menos en lo que respecta a la posibilidad de tirar un cigarrillo. Sin embargo, para eliminar la adicción al tabaquismo y transformarla, como en nuestro caso, en energía que produzca un resultado para nuestro beneficio, es necesaria la participación de la persona.

La abuela Mary tenía, entre otras cosas, un malestar grave: había vivido en una silla de ruedas durante unos 10 años. Probablemente no fue la mejor situación para dejar de fumar, ¿estás de acuerdo conmigo? De todos modos, ante la insistencia de Jack, fui a visitarla a casa para conocerla y charlar. Por un lado, me seguía preguntando: «¿Qué puedo decirle a una persona que lleva 10 años en silla de ruedas? ¿Y quién tiene 85 años? ¿Qué motivaciones podría tener? ».

Por otro lado, me sentí gratamente involucrada porque tenía un gran vínculo con mis abuelos, entonces la idea de poder ayudar a Mary me hizo sentir bien, me satisfizo. Cuando la conocí y me presenté, parecía desconcertada e incluso un poco molesta. Sabía lo que estaba haciendo y por qué fui a visitarla. Aunque suele ser difícil disuadirme de mis intenciones, su actitud fue clara: la abuela Mary no tenía el mismo propósito en absoluto. Le pregunté qué haría esa noche. Él respondió: «Las cosas habituales. Ahora bien, ¿qué puedo hacer a mi edad y en estas condiciones? ». En sus palabras había una mezcla de tristeza, rabia y resignación. Y la entendí. «¿Qué vas a hacer en los próximos días? », Le pregunté de nuevo. «¡Querido!», Me dijo «ahora mi vida está en esta silla y nada más». En ese mismo momento comprendí lo importante que es tener un objetivo que nos mantenga motivados. Pensando en todo esto, le pregunté a mi abuela resignada cómo se veía a sí misma en los próximos 5 años. «¡5 años! » Él respondió :

«¡Ya no estaré allí! » «Y si lo hubiera, ¿cómo sería? » «No me veo a mí mismo, ¿qué debo hacer así combinado? » La abuela ya no podía imaginar su futuro. Debes saber que quienes sufren de adicción *(la adicción no es la causa sino el síntoma, recuerda siempre)* no pueden imaginar su futuro, o al menos no lo ven color de rosa. Las adicciones son una forma elegante de suicidarse. Y fumar parece estar entre los

más buscados. El fumador va hacia un futuro que no ve, es como si se fuera a morir; y, por otro lado, fumar le ayuda a llegar más rápido. El presente se convierte en un verdadero sufrimiento. El fumador sufre terriblemente en el presente. Todo oscuro, todo desaparecido. No encuentres escapatorias, nada. Vivir en un presente sin futuro es como estar en una habitación y caminar en una cinta de correr. Y al abrir esa única ventana puedes ver una pared de ladrillos. ¡No hay aire ante el mero pensamiento!

En realidad, siempre hay una salida. Este es nuestro trabajo, mirar la realidad con otros ojos.

Fumar crea una profunda creencia de que el próximo cigarrillo cambiará. Sin embargo, nunca sucede. Fumar es la manifestación de la imposibilidad de cambiar la vida. Tal vez lo hayas probado, así que sabes a qué me refiero. Con cada cigarrillo, con suerte por algo diferente. Entonces siempre te encuentras en la misma habitación llevando la misma vida. Pero por imposible que parezca salir, todas las habitaciones tienen puertas. Puede seguir creyendo que alguien más lo ha encerrado o reconocer que realmente tiene la llave en su bolsillo. ¡Ahora parar! Toma esa llave, ponla en la cerradura, ábrela y sal y vive tu vida.

La abuela Mary también había abandonado los rituales. Los rituales son muy importantes. Nos permiten marcar el camino, marcan la vida. Ellos nos orientan. Nos dicen dónde estamos, cuánto tiempo ha pasado y cuánto nos queda por delante. Quienes no tienen rituales no tienen un escaneo del tiempo que pasa, del antes, durante y después. Los que tienen demasiados se aferran a una vida imaginaria. El ritual, cuando es saludable, marca una etapa en un camino: la boda de plata y luego de oro en una boda, la fiesta de los 18 años, de los 30 y luego otra vez de los 50, la Navidad, la cosecha en otoño, la salario mensual, compras semanales, entrenamientos diarios, almuerzos, cenas… Y todos los demás eventos, grandes y pequeños, que marcan nuestra existencia. El cigarrillo, en cambio, es un ritual obsesivo. El fumador que reemplaza los rituales saludables por el tabaquismo se convence cada vez más de que con cada cigarrillo avanza un paso en el camino de su vida, pero en realidad camina sobre esa cinta. Se queda quieto dentro de cuatro paredes.

Piense en cómo estarás en 5 años, en 10, 20, 30...

Piense en cómo será y en lo que hará.

Piense en cómo estará en su mejor momento.

Piensa en lo mejor para ti y tu familia.

¡Y ahora entra en acción! Empiece a mejorar su vida ahora. Actuar ante cualquier dato desfavorable. Es importante que entiendas que "no hacer" es la antesala del fracaso, de la muerte. Cometer, aunque suponga inconvenientes, dificultades, errores puede resultar agradable y motivador y es la anticipación del "éxito personal". ¿Y la abuela Mary? Como anticipé, no fui más lejos, me limité a esa charla. Fue un conocido agradable.

Sin embargo, antes de irme, le hice algunas preguntas a la familia. Se necesitaba una gran motivación, una gran alegría. Lo que marca la diferencia en la vida de las personas es que hay algo por lo que vale la pena vivir. Unos meses después Jack me llamó con entusiasmo: «¡Mi abuela ya no fuma, me tiró el paquete y lloró de alegría cuando le dije que tendría otra nieta!».

A pesar de su sufrimiento interior, la abuela Mary ahora tenía una nueva perspectiva, alguien a quien transmitir una parte de sí misma. Creo que dejar una parte de nosotros es, hasta el final, la mayor motivación. Así es como funciona: aprenda a proyectarse en su futuro y será libre. Vive el presente según tu visión. ¡Quien fuma se resigna!

Todo depende de cómo percibas la realidad y cómo la construyas en tu mente. La abuela Mary podría haberse desanimado una vez más, pensando negativamente que nunca vería crecer a su nieta. En cambio, reaccionó con una actitud proactiva. Significa que el evento fue la entrada, pero luego fue ella quien eligió qué vida vivir. Los eventos pueden ser un estímulo, pero tú haces el resto. La cuestión no es cuánto tiempo te queda de vida, sino cómo decides vivirlo. De hecho, para ser honesto, ni siquiera debes esperar a que cambie un estímulo externo, porque tú eliges qué vida vivir. Por otro lado, también puede ser que hayas tenido mil incentivos para vivir una vida en paz, plena y feliz, pero no los hayas captado. Cuando uno se encuentra en un estado de entumecimiento mental y emocional, no tiene la capacidad total para ver la realidad.

Independientemente, tome las riendas de su vida, salga de la habitación que lo mantiene atrapado y viva la vida que desea. Sea irrazonable. Sal y cambia los patrones. Construyalo contra todo y contra todos si ese es el caso. Crea el entorno óptimo para que tus sueños se hagan realidad. Nada ni nadie decidirá jamás por ti, y mucho menos el cigarrillo. ¡Ahora estás tú y por lo que vale la pena vivir!

¡Gracias, no fumo!

Debes saber que, para probar la efectividad del libro, hice que algunas personas lo leyeran y me dieran comentarios importantes. Mi preocupación, al no estar en contacto directo con ellos, era no poder dar la impronta deseada y eficaz. Por suerte me equivoqué y luego de algunas correcciones al trabajo que estás leyendo, la retroalimentación fue: “Has entrado en mi mente y ya no puedo pensar en eso. Olvidé cómo era antes, ahora soy un no fumador. Escucho tu voz diciéndome que puedo hacerlo, que soy genial y cuando pienso en el cigarro primero siento náuseas, y luego aparece la imagen de mí y mi espléndido futuro; Me amo y hago todo lo posible para sentirme bien, soy el amo de mi vida. ¡Yo decido!”.

Leyendo este libro, instalará nuevos archivos en su mente y un supervisor interno que lo controlará y lo dirigirá hacia el bienestar alimentándose. Este es el mecanismo automático de las personas exitosas: un mecanismo automático que empuja hacia el bienestar. Cuando haces algo para mejorar y te enfrentas a un cambio, mil resistencias pueden desencadenar pensamientos como: “¿Qué estoy haciendo?”, “Nunca pararé”, “¡Es solo una cuestión de voluntad!”, “¡Estos son solo mierda”,“ No puedo encontrar ninguna mejora”,“ Si solo quiero parar”, etc.

Esta es la mente condicionada tratando de sabotear nuestro trabajo juntos, ¡no la escuches! Recuerda, en cambio, que yo siempre estoy ahí para ser tu seguidor, aficionado y entrenador y que tú puedes hacerlo, incluso para decirte en tu mente: "¡Gracias, yo no fumo!".

Ejercicio

A partir de ahora tienes una tarea muy sencilla que hacer. ¿Quieres saber qué es? Cuando tenga el deseo de encender un cigarrillo, primero asegúrese de que sea un deseo fuerte. Si no es así, olvídalo.

Figura 5

Esperes hasta que vuelva el momento crítico. En cuanto estés allí para tomar el cigarrillo entre los dedos… ¡detente! Bloquea todo, la película, es decir, todas las proyecciones mentales asociadas al cigarrillo y las sensaciones. Presione el pulgar y el índice de su mano derecha (PIDX) juntos y repita en su mente: **"¡Gracias, no fumo!".**

De ahora en adelante, siempre que tenga ganas de fumar un cigarrillo, diga "¡Alt!"

Te invito también a reflexionar sobre otro aspecto: muchos fumadores gastan una cantidad considerable en cigarrillos, de mil a tres mil euros al año. Probablemente alguien de ti también en este rango. Muchos de ellos tienen facturas y seguro de automóvil que pagar; algunos apenas ponen comida en la mesa, pero siguen fumando; a otros les gustaría cambiar el coche, tomarse unas vacaciones, renovar su guardarropa y, a menudo, simplemente hacerlo. Nadie piensa que deshacerse del cigarrillo significaría tener la posibilidad, incluso económica, de cumplir algunos deseos. Invertir en cigarrillos es una garantía de hacerte daño. Gasta tu dinero para empeorar… ¡Guau! Te hago una propuesta: me pagas la mitad de lo que gastas en cigarrillos y te prometo hacerte sentir muy mal. ¿Quieres pagarme para que me sienta mal? ¡No lo creo en absoluto!

Repita en voz alta:

"¡Ya no quiero gastar dinero para sentirme mal!".

Repita esto mirándose en el espejo 5 veces más.

Si sigues fumando, déjame hacerte una pregunta: ¿qué perfume usas? ¿Cuánto cuesta? ¿Por qué lo llevas puesto? Entonces, ¿por qué fumas? ¿Quizás eres de los que masca chicle después de fumar? ¿Crees que un chicle puede purificar el aire de los pulmones y de tu alrededor?

Tal vez tarde o temprano inventen un neumático así, pero sepa que por el momento no existe. ¡Significa que apestas! Y te aseguro que quien se te acerca piensa: "¡Qué asco, no puedes estar cerca de ti!". Estos no son mis comentarios personales, sino los de sus antiguos colegas fumadores.

Empiece a posponer ahora, diciéndose a sí mismo:

"¡Gracias, yo no fumo!".

Recuerde presionar PIDX cada vez que lo repita.

Te ayudará.

El Ángel y El Demonio

Cada uno de nosotros tiene dos invitados adentro, un ángel y un demonio, que susurran en nuestros oídos qué y cómo hacer. Tu adicto está dirigido por un demonio, que te empuja a establecer un vínculo mórbido con la gente o a vincularte con los cigarrillos y otras drogas. Cuando no puedes vivir sin un vínculo, este último se vuelve dañino, se convierte en una prisión: el fumador es un esclavo del cigarrillo, no puede estar sin él. Hay que repetir, sin embargo, que la adicción no es algo negativo independientemente: en realidad es parte de la vida misma, de la supervivencia de cada uno de nosotros. En ciertas etapas incluso es necesario, como en la relación entre madre e hijo. Sin embargo, si persiste y no evoluciona hacia la independencia, puede ser muy perjudicial. Así, la relación con el cigarrillo no te hace crecer y te perjudica. No dura un tiempo limitado, a menudo es para siempre.

El niño necesita una relación de dependencia porque solo no puede, pero tú puedes mantenerte a ti mismo. ¿O me equivoco?

Al contrario, una persona libre, como sugiere la propia palabra, no es dependiente, no está atada. Ser libre no significa no tener relaciones, no sentir afecto por los demás, no preocuparse por las personas que amas; más bien, significa amarse a uno mismo por encima de todo, respetarse a sí mismo, sentirse bien consigo mismo incluso más que con los demás, sentirse completo, realizado. Cuando una persona ha aprendido a sentirse bien consigo misma, es capaz de atraer y crear relaciones saludables y fortalecedoras, evitando las dañinas. El fumador, en cambio, no sabe estar solo y elige el cigarrillo como "compañía".

Aprender a sentirse bien consigo mismo tiene una doble ventaja: ayuda no solo a evitar la relación dañina con el cigarrillo, sino también a establecer relaciones de bienestar con los demás. En la adicción, el demonio toma el control y drena la energía vital al mínimo: la vida parece una prisión, uno se siente aplastado y oprimido por creencias limitantes sobre uno mismo y el entorno externo y la falta de una perspectiva atractiva. La causa de las dificultades propias se busca continuamente en los demás, en el mundo exterior o en la relación con lo trascendente. En realidad, en cualquier caso, una persona inocente es encarcelada, mientras que el verdadero culpable está cerca para cometer un delito. El culpable, el demonio, tiene un nombre y se llama **apego**.

Repito, en las primeras etapas de la vida de un individuo tiene un

propósito evolutivo: es necesario como alimento y crecimiento hasta la transición a la madurez, a la edad adulta en la que uno se cuida de forma independiente. Este es un paso crítico para todos. Aquellos que fracasan resisten apegándose a cualquier cosa. Eliminar el apego significa liberarse, amarse y amar sin restricciones, sentimientos de culpa, miedos, ira, frustración y tristeza. Aferrarse con uñas y dientes a situaciones, relaciones y personas, al trabajo mismo, al dinero, así como a ciertas ideas sobre los bienes materiales y su posesión, no es libertad. Muchas personas se creen libres porque desprecian las posesiones materiales y se refugian en la esfera espiritual, o porque no tienen mucho dinero y luego critican la riqueza material de los demás. Sigue siendo una forma de apego. Todo lo que es apego es patológico, es negativo en sí mismo.

Es en la balanza donde se encuentra la libertad

Crear armonía en tu vida es libertad. Ama a otra persona y percibe la libertad. Haz un trabajo y siente la libertad. Querer adelgazar y sentir libertad. Deje de fumar y siéntase libre ahora. Hagas lo que hagas, es importante que sientas la sensación de libertad. Si no, estás alimentando el apego, tu prisión. ¡La libertad es tu ángel!

La intención de cambiar

¿Qué tan importante es para ti cambiar tu situación? ¿Por qué?

_____

_____

_____

¿Qué perderías y qué ganarías liberándote de fumar ahora?

_____

_____

_____

¿Qué estás dispuesto a hacer a partir de ahora para cambiar permanentemente? ¿A qué estás dispuesto a renunciar?

¿Qué es lo peor que te puede pasar si te deshaces del cigarrillo y luego lo cambias?

Al liberarse del cigarrillo, al hacer este cambio, ¿qué mejoras obtendría?

Releyendo las respuestas, ¿cómo se siente ante la posibilidad de un cambio real en su vida? ¿Qué hay de poder volver a ser un no fumador, usted mismo otra vez?

El pasado

¿Cómo y quién eras antes de empezar a fumar?

¿Cuáles son las diferencias entre quién era usted cuando no fumaba y quién es hoy?

El presente

¿Qué aspecto recuperarías de tu pasado, donde eras no fumador, que te mejoraría hoy?

¿Con qué aspecto de ti mismo hoy que no te gusta lo reemplazarías?

El futuro

Si decide deshacerse del cigarrillo hoy, ¿cómo podría ser diferente mañana? ¿Porqué?

¿Qué podrías integrar al presente de lo que te gusta de la idea de tu futuro?

Resuma los diversos elementos: resuma las respuestas. Léelos de nuevo antes de continuar. Luego divida los contenidos en pasado, presente y futuro: “Lo hice y pensé ... de ahora en adelante pienso y hago ... haré y seré ...”.

Tu motivación

Indica su grado de motivación para liberarse de fumar. Colorea los cuadrados de izquierda a derecha:

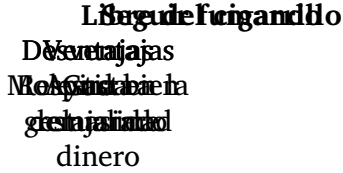
1									10

Tal vez ha estado motivado en el pasado, o está motivado incluso ahora, pero todavía no puede liberarse por completo. Te entiendo. ¿Tus hijos te dicen que te detengas? ¿La tos matutina y la sensación de malestar en momentos de fatiga física te ponen a prueba? ¿Hueles a humo y tu pareja no puede soportarlo más? ¿Es tarde, se acabaron los cigarrillos y tienes que levantarte e ir a comprarlos en medio de la noche? Estas y quién sabe cuántas otras razones tienen los fumadores para dejar de fumar, y tal vez también sean las suyas.

La principal dificultad es que al mismo tiempo el fumador también tiene motivos para seguir fumando. De hecho, el fumador siente malestar físico, abstinencia, y al mismo tiempo siente un malestar psicológico y emocional que lo impulsa a buscar un cigarrillo. Esto desencadena un "conflicto". Es el conflicto el que crea malestar y hace que uno se sienta mal. ¿Conoces el tira y afloja? ¿Qué se hizo en los campamentos de verano entre dos equipos? Imagina esta cuerda, tú en el medio tirado de un lado y del otro. Quieres dejar de fumar, quieres liberarte de fumar de una vez por todas, pero al mismo tiempo también quieres "relajarte" gracias al cigarrillo, quieres "superar un malestar relacional" gracias al cigarrillo, quieres para "hacer bien tu trabajo" gracias al cigarrillo, quieres "pasar rápido el tiempo que no te gusta" gracias al cigarrillo, quieres superar una "frustración, un rechazo, un dolor, un sufrimiento" gracias a el cigarrillo, y quieres superar mucho más que te hace sentir mal, gracias al cigarrillo. Quieres pasar una velada "en compañía" gracias al cigarrillo. Cuántas veces he escuchado: "¡Me hace compañía!". "¿Oh sí?" "¿Puedes hablarnos con tu cigarrillo?", Suelo responder. Por un lado, está motivado para dejar de fumar por una variedad de razones, por otro lado, para seguir fumando por los demás. Corre el riesgo de salir de esta disputa con huesos rotos. Hay quienes permanecen empantanados toda la vida sin hacer nada, postergando, inventando mil excusas. Por otro lado, hay quienes tratan de dejar de fumar con torpeza, sin lograrlo y, por lo tanto, terminan desmoralizados.

Aumenta tu motivación

La razón que te empuja a hacer o no hacer una acción casi nunca es solo una. Quizás sea un pensamiento en particular que te haga tomar una determinada decisión en lugar de otra, como la gota que colma el vaso. Al mismo tiempo, no es la última gota, pero son todos los demás que están dentro del frasco los que marcan la diferencia. Llene tu frasco de motivación con todas las buenas razones que encuentres.



Sume las A y las C que llenan su frasco. Anota todos los beneficios en una hoja aparte que siempre llevarás contigo, para que cuando otros te vengan a la mente puedas insertarlos. Escriba las desventajas en otra hoja. ¿Hecho? Bueno. Ahora con un fósforo quema esta segunda hoja. Haz exactamente lo que te digo. Repite este último ejercicio tantas veces como sientas la necesidad, sirve para un eliminar los residuos nocivos. También puede hacer esto con todos los pensamientos negativos que a veces cruzan por su mente. Es un gran ejercicio. Funciona. Lo más importante para ti es tener los beneficios en mente y corazón. Lleve consigo la hoja de beneficios en todo momento. Léalo al menos una vez al día. Si es posible, guárdelo en el bolsillo cerca del corazón. No estoy bromeando, de verdad hazlo.

Tu objetivo

Respondas esta pregunta, seas específico: ¿cuál es el resultado que le gustaría lograr al final de este libro? “Bajar de peso” o “perder 4 kg” no son buenos, no son metas. Para que sea motivador, el objetivo debe formularse en términos positivos, específicos y atractivos. Por ejemplo: “Me veo con un físico magro, abdomen esculpido y atraigo mujeres” y empiezo a hacer dieta y entrenar; “He recuperado una excelente forma física, y disfruto la vida con mis hijos” y tira los
cigarrillos, come bien y haz lo que sea necesario. Si se formula en estos términos, el objetivo es claro, atractivo y te guía para lograrlo. Encuentre su objetivo sin el cigarrillo, comience una nueva vida sin fumar:

¿Cómo piensa lograrlo? Ejemplo: ir al gimnasio, seguir una dieta saludable y un programa específico.

_____

_____

_____

¿Cuánto tiempo tardará? ¿Qué necesitas para lograrlo? **Capacidades - Habilidades - Medios.**

_____

_____

_____

Responder no será fácil de forma inmediata, en cualquier caso, comprométete y piénsalo. Aunque encuentres respuestas inmediatas, vuelve a ellas a diario para asimilarlas y ver que son las más adecuadas para ti. Puede cambiar las respuestas a medida que se vuelve más consciente de sí mismo. Empiece por otras carreteras, cree oportunidades donde antes no las había o no las veía. Activa el mecanismo de cambio.

Ahora responde la pregunta: ¿Qué es importante para ti ahora, en la vida? Ejemplo: *familia, amor, afectos, trabajo, etc*. Indicas todos los valores que te distinguen y escribe por qué para cada uno. Escribes tu lista:

¿Cuál de estos valores y cómo se contradice seguir fumando, o podría serlo?

Deshacerse de los cigarrillos, ser no fumador, ¿con cuál de estos valores está de acuerdo y por qué?

Indiques tu grado de motivación para liberarte del cigarrillo ahora.

I									10

El gran mal cura al pequeño mal

A menudo has escuchado este adagio oriental. Este esquema tiene un gran impacto en la vida de las personas. Incluso en el tuyo. Los humanos tenemos la capacidad de auto manipularnos y contarnos las historias que nos son más útiles para "vivir" y afrontar la vida cotidiana. La idea de que el gran mal cura al pequeño viene a nuestro rescate cuando nos encontramos frente a situaciones difíciles, a veces dramáticas. Por ejemplo, un hematoma en un brazo adolorido se desvanece en el fondo si se rompe la pierna. Entonces el mal menor desaparece, parece "curado". El significado es este. En realidad, los males se vuelven dos, ya no uno.

Nuestra mente se enfoca en el problema más grande, más pesado y dramático, a veces incluso imaginario, e inmediatamente se atenúa el mal "menor". Mucha gente usa esta estrategia para "vivir" su vida. Frases como "Me podría haber pasado peor, y en esta condición estoy bien" o el gran clásico "fumo, pero no consumo drogas" o "fumo, pero no tengo otros vicios" son típicas de aquellos que intentan demostrar una supuesta ventaja sobre una situación, aunque sea solo hipotética, mucho peor. O toman a otros en comparación: "¡Mira el que nunca ha fumado y murió de un infarto!". Y muchas otras declaraciones inútiles y fuera de lugar.

Es importante mantenerse concentrado en usted mismo. Cuando diriges la conversación a otros, no estás desarrollando tu potencial, estás justificando tus fracasos. Si realmente quieres hacer comparaciones, toma un ejemplo de personas llenas de energía y bienestar. Aman y tratan bien su cuerpo, se respetan. Compárate con los que están realmente bien para obtener ideas, sugerencias y motivación. Observar quién lo ha logrado, quién es capaz de llevar una vida satisfactoria, ayuda a pensar que sí, es posible... ¡y también que ha llegado el momento de dar un paso adelante! Mirar, comparar o salir con personas que están en peor situación que nosotros reduce indudablemente la sensación de frustración personal. Sin embargo, lo más inteligente y útil que puede hacer es observar y tomar el ejemplo de personas exitosas, incluso si puede generar más frustración porque nos recuerda que debe trabajar para marcar la diferencia.

De hecho, una reacción común es menospreciar el éxito de los demás etiquetándolo como "suerte". ¿Puedes pensar en alguien que conozcas?

Cuando tu mente comience a justificar situaciones que vives por

dentro con una sensación de incomodidad, entonces detente y escúchate a ti mismo primero. Si una determinada situación te hace sentir mal, no te hace vivir bien, pero a pesar de todo lo que tiendes a permaneciendo ahí, repitiéndolo en el tiempo, es muy probable que tú también seas víctima del mecanismo según el cual el **gran mal cura al pequeño mal** y que al percibir tu vida como agradable y justa, tiendes a compararte con situaciones de mayor magnitud. malestar general para que el malestar diario de su pequeño pueda pasar por "positivo". Ésta es la coartada que suele actuar cuando fuma. La sensación de "placer" no es placer real, es solo menos dolor, sin embargo, a tu mente le gusta llamarlo "placer" para distorsionar la percepción, como una cuestión de supervivencia. ¿Quieres saber cómo evitar caer en este patrón? "Eleva tus estándares". Sí, quiero decir: "Deja de ser falsa humilde". Toma tu vida en la mano para vivirla plenamente.

Esperes lo mejor en todo lo que haga. Te lo mereces. Si no lo hace, nadie lo hará por usted. No porque no haya buenas personas, sino porque las personas que te rodean existen para confirmar la opinión que tienes de ti mismo. Si exiges lo mejor para ti, incluso los que te rodean lo reconocerán. Enfrenta tus dificultades cara a cara, no las eludes enfrentándolas a problemas aún mayores, que luego se juntan. ¡Los momentos de incomodidad, de dificultad hay que afrontarlos, no evitarlos!

Tu salud gana

Un mundo completamente diferente. Muchos me dicen: “Miro hacia atrás y me digo: ¿era yo?”. Cambia todo:

- “Soy más bella”;
- “Mi piel ha mejorado, mucho mejor que la crema más cara”;
- “Mi hija me dijo que me ama porque ya no fumo”;
- “Mi padre está orgulloso de mí, nunca me lo había dicho antes”;
- "Respiro libremente sin preocupaciones, he reanudado la apnea y el running";
- "He perdido peso, me siento mejor conmigo mismo, practico deportes que antes no me gustaban";
- “Estaba tomando medicamentos para regular la presión arterial. Antes los partía a la mitad y ahora ya no los tomo ”;
- “Ya no toso, no tengo flemas y me gusta cuando me dicen que huelo bien. Antes casi nunca me lo decían ”;
- “He mejorado en el deporte y me siento apreciado”;
- “Me fui de viaje con mi esposa, que no he hecho en mucho tiempo”;
- “Me siento libre y elijo por mí mismo”;
- “Soy tan fuerte como antes, todavía no lo puedo creer. Volví a tomar mi vida en mis manos ”.

Hablando de los daños del tabaquismo, traté de limitarme porque creo que el terrorismo psicológico es inútil y no genera motivación.
Los datos a continuación son extraídos del sitio web del Ministerio de Salud[20] e indican los beneficios y mejoras que se obtienen con el tiempo después de dejar de fumar. ¡Esto es motivador!

Dentro de 20 minutos

- La presión arterial se normaliza
- La frecuencia cardíaca se normaliza
- La temperatura de las manos y los pies vuelve a la normalidad en 8 horas.
- El nivel de monóxido de carbono en sangre desciende

- Los niveles de oxígeno en sangre se normalizan en 24 horas.
- Disminuye el riesgo de ataque cardíaco.

Dentro de las 48 horas

- Las terminaciones nerviosas comienzan a crecer nuevamente
- Mejoran los sentidos del olfato y el gusto en 72 horas.
- Los bronquios se relajan, la respiración mejora
- Aumenta la capacidad pulmonar

De 2 semanas a 3 meses

- Mejora la circulación
- Caminar se vuelve cada vez menos cansado
- El epitelio ciliado del tracto respiratorio, destruido por el humo, vuelve a crecer y las impurezas del interior de las vías respiratorias se expulsan de los 3 a los 9 meses
- La fatiga, la dificultad para respirar y otros síntomas, como tos, disminuyen
- Aumente su nivel de energía general

Dentro de 5 años

- La mortalidad por cáncer de pulmón para el fumador promedio (un paquete de cigarrillos al día) cae de 137
- a 72 por cada cien mil personas

Dentro de 10 años

- Se reemplazan las células precancerosas

- Disminuye el riesgo de otros cánceres: en la boca, laringe, esófago, vejiga, riñones y páncreas después de 15 años.
- La mortalidad por cáncer de pulmón se reduce al 12 por cien mil, lo que es normal; prácticamente el riesgo de morir de cáncer de pulmón es comparable al de una persona que nunca ha fumado.

En los primeros días, como un bebé que nace y llena sus pulmones de aire llora por primera vez, sentirás un malestar que también será signo de una nueva vida.

Si ya ha intentado dejar de fumar en el pasado, ya sabe a qué me refiero: aumento de la expectoración, desorientación, entumecimiento de los músculos, aumento del apetito, calambres de estómago, sudoración, etc. Cada uno de estos síntomas le dará la dimensión del

proceso de limpieza que está teniendo lugar. La expectoración le permitirá desechar el moco residual y liberarse; Los calambres de estómago le dirán que la nicotina está abandonando su cuerpo, es decir, son una manifestación de abstinencia, al igual que el entumecimiento muscular, la sudoración y los temblores. Libre de humo, percibirás mejor los olores, por lo que tendrás un mejor sabor y experimentarás más placer en la comida. Te doy estos ejemplos para que comprendan que cualquier malestar que pueda experimentar será un signo de mejora. No durará mucho, son solo las primeras semanas. Libérate ahora. Tendrás mil recompensas inmediatamente. La ventaja será su bienestar a 360 °. Los "no fumadores" viven mejor, porque encuentran una sensación de energía. Y hacen todo lo posible para convertirlo en un nuevo buen hábito. El hábito está en nuestra naturaleza. Somos habituales. Elija orientarse hacia el bienestar, en lugar de hacia el malestar.

¡Piensas - sientes - actúas de manera diferente!

¡Obtendrás nuevos y poderosos resultados! Cuando compras un auto nuevo, tienes las mejores intenciones. La tratas como si fuera tu propia hija. Asegúrate de que esté siempre limpio y eso te hará sentir bien. Con el tiempo, algunos comienzan a prestarle menos atención, no lo llevan a lavar con tanta frecuencia, lo ensucian y descuidan.
Cada uno de nosotros trata a su coche como quiere, pero nunca, nadie sería tan estúpido como para poner gasolina sucia en él con el riesgo de dañar el motor. ¿Lo harías? No, absolutamente no. Sin embargo, eso es lo que le hace a su cuerpo si fuma. Pon gasolina sucia. Como lo indica un estudio estadounidense sobre la adicción al tratamiento. Como[21] cualquier cigarrillo fumado, equivale a 13,8 minutos menos de vida para un fumador. Según el mismo estudio, un fumador vive hasta 69 años en promedio, 10 años menos que un no fumador.

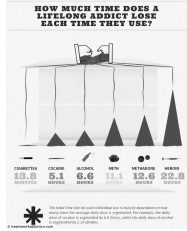


Figura 6

1. ¿Cuántos años de vida has perdido?

Años de tabaquismo n. ..... años × n. Señor. diario .....

(por ejemplo, 20) × 365 = ... (cigarrillos fumados) × 13.8

minutos = ... /525.600 (minutos contenidos en un año) = (.....)

2. ¿Cuántos años de vida perderá si continúa fumando: (¿80 - su edad .....? años)
= ..... años × n. Señor. diario ..... (ej.: 20) × 365 = ... (cigarrillos fumados) × 13,8 minutos = ... /525.600 = ...

Administración económica

Desde el primer día que deje de fumar, guarde en un frasco la cantidad exacta que gastó en cigarrillos. Tome la cantidad total cada mes y divídala en dos partes. Tienes que - y repito que *tienes que* - gastar parte es para tu entretenimiento: un fin de semana en la montaña, un viaje, un regalo especial, una cena gala, en fin, lo que quieras y te guste. Pero no para pagar la multa que recibió, debe pagar esto de todos modos.

La otra mitad lo dona a organizaciones benéficas. Después del entretenimiento del que muchos se privan por tener un alto sentido del deber, lo que te hará crecer y evolucionar más como individuo es ayudar a los demás. Muchos de mis amigos y clientes han experimentado el bienestar y la alegría de ayudar a otros con el mismo dinero que de otra manera se habría esfumado, además de dañar su salud. Incluso hoy, años después del cese, continúan haciéndolo. Me decían:

“Ayudar a los demás era el aliciente, la mayor gratificación que daba sentido y sentido a todo”.

A menudo sugiero la adopción a distancia, o el simple acto de buscar a los necesitados, o ayudar a algunos jóvenes en sus estudios. Este es quizás el mayor secreto de las personas que han logrado superarse y entrar en una nueva perspectiva de bienestar, y ahora eres tú quien puede usarlo a tu favor. Este hábito económico educa a las personas para que se consideren importantes, para convertirse en mejores personas. Enseña a crear un equilibrio pensando también en los demás y en sí mismos, ayudando a quienes no tienen las mismas oportunidades que nosotros y a quienes aún no han entendido qué y cómo superarse. Tenemos una obligación moral con estas personas y apoyarlas nos ayuda a evolucionar y mejorar. Una mejor persona no fuma. Fumar no forma parte de sus hábitos, por lo que tampoco forma parte de tus nuevos hábitos.

Representación de uno mismo

En mi experiencia diaria, noto que quienes experimentan dificultades en su vida en la mayoría de los casos tienen una idea distorsionada e inapropiada de su identidad, o más bien la confunden con roles sociales o no logran distinguir entre ellos. Cada uno de nosotros vive varias vidas en una. Es padre, deportista, socio, amigo, emprendedor, socio, colega, hijo, etc. Cada uno de nosotros somos muchas personas en una. Dependiendo del contexto, uno debe adaptarse.

Por supuesto, sin despersonalizarme, lo doy por sentado. Este es un signo de equilibrio, de cordura. A menudo, sin embargo, la visión de la propia identidad cristaliza y surgen **relaciones disfuncionales** en las que, en lugar de cambiar el rol de uno en función del contexto, que puede cambiar varias veces en el mismo día, uno se vuelve rígido y generaliza un determinado rol a todas las áreas de la vida. vida. Por tanto, surgen dificultades de relación con el entorno circundante. Fabio es un excelente soldado. Altamente condecorado por sus heroicas hazañas y el compromiso mostrado en la misión. Gracias a él, decenas de soldados han regresado con sus familias. Probablemente uno de los mejores soldados de los últimos cincuenta años. Su actitud marcial, disciplina y rigor le han permitido salvar cientos de vidas. La persona adecuada en el momento adecuado.

Honor al mérito. Fabio, en casa, se relaciona con su esposa y sus dos hijas de la misma manera que maneja a sus hombres. Aunque animado por las mejores intenciones, Fabio “se quita el uniforme”, pero sigue siendo un soldado incluso en casa. ¿Qué crees que sale de eso?

Un desastre. ¿Por qué? En casa sois compañeros, maridos, padres y tenéis que expresar esas partes de vosotros, de vuestra identidad, por el bien y la felicidad de todos. La misma confusión también se crea con *las emociones y los estados de ánimo*: “Estoy enojado” o “Estoy deprimido” y muchos otros modismos. Los que tienen la tendencia, de hecho, el hábito de intercambiar su identidad con una emoción, especialmente si es “negativa”, se reconocen en eso, y los demás también terminan identificándolos con esa emoción o estado de ánimo. Cuando a menudo repites “Estoy nervioso” en lugar de “Me siento nervioso”, este estado mental se convierte en tu identidad y harás todo lo posible para que así sea.

Además de las emociones y los estados de ánimo, a menudo tendemos a identificarnos erróneamente con un solo comportamiento. “Me porto bien, pago impuestos, no robo, igual: soy una buena persona”. Una

vez más, ese no es el caso. Es un comportamiento, no una identidad. Un comportamiento no marca la identidad de una persona, al igual que aquellos que se mueren de hambre y roban un sándwich como único recurso no deben ser etiquetados como ladrones. Es solo una persona en gran dificultad que no ha encontrado una mejor solución en ese momento. Eso no lo convierte en una mala persona, al menos para mí. ¿Quién soy yo para juzgar por mi comportamiento? Me gustaría ver cuántas "buenas personas" en la misma situación seguirían siéndolo. Comprenda que un comportamiento es un comportamiento, nada más.

A menudo escucho a los fumadores decir: "Soy fumador... y no quiero dejar de fumar, soy fumador y me gusta, etc." y otras frases similares. Los orientales consideran la palabra viva, para ellos la palabra tiene alma. Es capaz de cambiar el mundo externo y también el interno de cada uno de nosotros. Si dices "soy fumador", estás basando tu identidad en el tabaquismo, y al hacerlo condicionas cada célula de tu cuerpo en esa dirección, en la medida en que crees en ello y lo repites todos los días para ti y para ti. a los demás. ¿Qué significa transformar una acción concreta en la propia identidad? Si la acción se convierte en identidad:

1. Tendré que repetir el comportamiento para que me reconozca y los demás me reconozcan. Porque es mi identidad, mi naturaleza, mi forma de ser. Aunque este comportamiento sea tan dañino como lo es el cigarrillo, me veré obligado a repetirlo para reconocerme y ser reconocido, porque negar la propia identidad equivaldría a matar una parte importante de uno mismo;

1. Viviré en un estado de tensión perenne debido al "must". Si la identidad del fumador está ligada a un comportamiento, el fumador para existir como tal debe repetir absolutamente el gesto, aunque le duela, aunque no quiera. Aquellos que están atrapados dentro de este mecanismo desperdician una gran cantidad de energía y son pocas las ocasiones en las que pueden relajarse y ser realmente ellos mismos.

La primera parte de la oración – "Soy un fumador" - es muy poderosa ya que
afirma una identidad y por lo tanto se vuelve real. La segunda parte de la frase "... me gusta" es una justificación, una defensa de la mente.

Sí, tu mente te protege, sabe que nunca harías algo contra tu persona, así que crea una coartada para que tú también puedas creerlo y continuar con el comportamiento dañino. ¡Es realmente asombroso lo que puede hacer nuestra mente!

Identidad: soy fumador.

Justificación: me gusta; no tengo otros vicios; no quiero parar...

Si deseas liberarte de fumar, la fórmula más inteligente que podría utilizar para describirse es: "Fumo cigarrillos", "Fumé un cigarrillo" y cosas por el estilo. Es importante y útil permanecer centrado únicamente en el comportamiento. Si se le ocurre pensar o decir "*tú eres* un fumador", detenga el pensamiento por un momento, reformule la oración y refiérase al comportamiento: "Fumo cigarrillos" en lugar de "Soy un fumador". De manera similar, a la pregunta "¿Es usted fumador?" La respuesta más útil es "No, fumo cigarrillos". Porque al hacerlo presentas el fumar a los ojos de ti y de los demás en términos de comportamiento y ya no como una identidad incómoda e improductiva a fortalecer. Dado que el *comportamiento* es mucho más fácil de eliminar, ¿comprende ahora por qué le hago pensar en estos términos?

Ejercicio

Yo soy ..... (escribas tu nombre) y fumas cigarrillos.

Repitas esto 5 veces, incluso si ya se ha detenido.

Ahora haz este ejercicio. Primero, repita la declaración incorrecta. Escribas aquí la declaración incorrecta tres veces:

Soy fumador de (n. Sr.) por día .....

Ahora escribes:

Soy (nombre) y fumo (no. Sr.) en el día .....

Tome un marcador rojo, uno de esos con una punta gruesa que deja una marca en la parte posterior del papel, y coloque una X sobre la

declaración incorrecta. A partir de ahora eres tú mismo, y lo que te mantiene atado al cigarrillo es solo el comportamiento. Ahora se ha recuperado y limpiado su verdadera identidad.

Repites y escribes el tercer enunciado 5 veces.

Ya sea que ya se sienta libre de fumar o sienta la necesidad de tomarte más tiempo, antes de pasar al siguiente capítulo, acostúmbrate a reconocer tu identidad con su nombre, y cuando se refiera al hábito de fumar, hable de un comportamiento y no más de tu identidad. Nunca lo fue. Al hacerlo, fortalecerás tu verdadera identidad. El fumador tienes una mala opinión de sí mismo, como dije en la introducción, y con este ejercicio recuperarás algo de tu poder personal, que te será útil siempre y en todas partes.

Ventajas del cambio

¿Cuáles son los aspectos positivos de no fumar?

Si tuvieras el último deseo de la lámpara de Aladino disponible para cambiar tu vida, ¿cómo te gustaría que fuera a partir de ahora?

¿Cuáles son los aspectos positivos de hacer un cambio en este momento de tu vida?

¿Qué te hace creer que, si decide liberarte del cigarrillo, podrás dejarlo?

¿En qué situación pasada logró hacer un gran cambio con éxito y tal vez pensó que no era capaz de hacerlo?

¿Como hiciste? ¿Qué te dijiste a ti mismo? ¿Qué creencias te impulsaron: sobre ti mismo, sobre los demás, ¿sobre las circunstancias?

¿Cómo y cuándo se dio cuenta de que podía hacerlo?

¿Cómo puedes usar esta experiencia ahora?

Ingrese K +

Tu estado de fuerza

Entramos en el estado **K+**. Llamado así en PNL (Programación Neuro Lingüística), es ese estado que definen los deportistas **Zona**, el estado de máximo rendimiento, o en todo caso de alto rendimiento. Marc, un hombre de unos cuarenta años, llevaba una vida que otros habían elegido para él y por eso había perdido mucha energía: estaba desmotivado, deshecho, no quería comprometerse. Para animarlo, le sugerí este ejercicio: «Cierra los ojos y respira profundamente, tómate unos minutos solo para ti. No es necesario que recuerdes un momento específico, incluso un recuerdo vago o sentirte solo está bien. Un momento, un período de tu vida en el que sabías que estabas en ese estado de fuerza. Ahora viaja al pasado, como si estuvieras retrocediendo en el tiempo hasta el momento en que te sentiste fuerte; no importa lo lejos que camines, incluso hasta el útero, no importa, pero quiero que sea tu mejor momento.

En cuanto vuelvas a ese momento, sentirás una gran energía inundar tu cuerpo y se iluminará con tu color favorito».

Ejercicio

Quiero que también piense en una situación de su pasado en la que haya experimentado felicidad y bienestar. Un momento en el que te sentiste realmente fuerte, eficaz y receptivo.

Cuando ingrese a la luz de color, presione el pulgar contra el dedo índice de la mano derecha (PIDX) y concéntrese en las sensaciones positivas.

Ahora vuelve caminando hacia el momento presente, trae contigo la luz y todas las sensaciones de fuerza interior, bienestar y felicidad; colorea tu línea de tiempo hasta ahora.

Repite el ejercicio 5 veces.

Ahora que has aprendido a entrar en tu estado de fuerza, respira profundamente y presiona los dedos de tu mano derecha, y repite 3 veces en voz alta: **“¡Soy más grande que cualquier dificultad! ".**

Amplifica la energía

Ejercicio

1. Visualices una chispa de energía dentro de usted; puede hacer esto con los ojos cerrados o dejándolos abiertos y mirando un punto en el espacio.

2. Ahora la chispa se hace cada vez más grande, expandiéndose hasta volverse más grande que tú. Estás envuelto en esta energía como en una burbuja que te nutre. Te sientes bien, cuanto más te envuelve, más crece y se expande, hasta que se vuelve tan grande como para invertir todo lo que te rodea; usted mismo se está haciendo más y más grande. Tan grande como tu ciudad, ahora tan grande como tu nación, tan grande como el mundo, incluso más grande. Te sientes genial, más grande que cualquier obstáculo o dificultad. Sonrisa. Con cada respiración que tomas, te vuelves un poco más consciente de tu cuerpo y de la sensación de bienestar que te brinda. *Continúe presionando los dedos de la mano derecha uno contra el otro.*

3. Regrese lentamente a sí mismo a un nivel de energía que mantenga esa sensación de bienestar y fuerza que ahora conoce.

Vuelvas a este capítulo siempre que sienta la necesidad de recargar las baterías. Considera que estás acostumbrado a decirte las peores cosas, a tratarte realmente mal como no lo permitirías a nadie, lo haces desde hace mucho tiempo. Tienes que repetir este ejercicio una y otra vez, requiere mucho entrenamiento. Recuerda que ahora puedes acceder a tu estado de fuerza cuando quieras, en cualquier momento.

Centrado

¿Qué es eso? Es la sensación de estabilidad y equilibrio interior. Uno está centrado en un estado de bienestar. Pero ¿qué tiene que ver el centrarse con dejar de fumar? Tiene que ver con eso y cómo.

Ejercicio

1. Ahora levántate y califique su estado centrado actual de 1 a 10. ¿Cómo te sientes?

Respire lentamente y profundice cada vez más con su propia respiración, como si estuviera soñando despierto; sigue respirando y descendiendo. Mientras está de pie, concéntrese en la sensación de estabilidad y califíquela del 1 al 10. Visualice el grado.

2. Ahora, un hilo muy fino de luz de tu color favorito entra por el centro de tu cabeza desde arriba, atraviesa todo tu cuerpo y desciende hasta entrar a la tierra y de ahí hacia el infinito. Desde tu derecha, otro hilo de luz muy fino entra por tu costado, justo debajo del ombligo, cruza el centro de tu cuerpo y se extiende hacia el infinito, por el otro lado. Los dos hilos se juntan en el centro y se enlazan *indisolublemente*, se sueldan mientras otros hilos de luz, de los más bellos y coloridos, comienzan a cruzarte en todas direcciones, uniéndote todos juntos en el centro, para luego extenderse hacia el infinito. Mientras tanto, continúe respirando profundamente, con los pies firmes y estables. Presione el índice y el pulgar de su mano derecha (PIDX).

Repite 5 veces.

Ahora del 1 al 10, ¿qué tan centrado te sientes? ¿Ha aumentado el valor en comparación con antes? Si es así, ha hecho bien el ejercicio.

De lo contrario, repítelo de nuevo. Cuanto más practique este ejercicio, más elevará el nivel de experiencia.

Crea el entorno óptimo

El entorno que nos rodea, lo que está fuera de nosotros, no debe subestimarse, pero tampoco sobreestimarse. De hecho, estamos influenciados, pero al mismo tiempo podemos influirnos en nosotros mismos y en el entorno en el que vivimos. Por tanto, es importante crear un entorno interior y uno exterior de apoyo. ¿Cómo hacer? A continuación, se ofrecen algunos consejos a seguir.

Estar centrado

Cuando dejamos de lado nuestros deseos, no estamos centrados. Tienes que pensar mucho en tu deseo y fijarlo como meta. Sin convertirse en fuente de estrés, sino de motivación. Avanza hacia tus metas, vive la vida que deseas. ¡No el del “must”!

Estar alineado

Cuando la mente, el cuerpo y el espíritu no están en armonía, no estamos alineados. Esto sucede cuando por diversas razones nos enfocamos solo en un aspecto mientras descuidamos los demás. Haz que tu mente y tu cuerpo se sientan bien a la vez. Es desequilibrado concentrarse obsesivamente en el trabajo sin siquiera tomarse un momento para uno mismo, o cuidar su forma física sin pensar en el estado de salud de los pensamientos y la calidad de las relaciones. Tu lado espiritual es algo que te trasciende, por lo que luchas. Una fuente de inspiración. Solo cuando la mente y el cuerpo se desarrollan juntos, tenemos claridad.

Energía

Tener una gran energía no significa simplemente “sentirse en forma”. Significa tener esa fuerza interior que nada puede rayar: juicios, insultos u otros. La energía atrae las mismas frecuencias hacia sí misma, recuérdalo. El entorno que lo rodea es un síntoma de su energía. Si hay un entorno bueno, proactivo y aumentador a tu alrededor, significa que tienes mucha energía. ¿Qué ambiente tienes a tu alrededor? ¿Te gustaría cambiarlo? Incrementa tu energía.

Creencias fortalecedoras

“Puedo conseguir, hacer y ser lo que quiero. ¿Qué es lo correcto para mí? Lo que quieras o. Sé que tengo que mejorar y aprender nuevas habilidades para lograr mis objetivos, y puedo hacerlo”. Enumere las habilidades que desea alcanzar:

_____

_____

_____

Actitud mental

Amarte a ti mismo y seguir amándote a pesar de todo es un aspecto clave. Cuanto más entre en esta perspectiva, más cambiarán su estado de ánimo y sus relaciones con los demás. Cuanto más nos amamos, siempre y en todo caso, más activamos cosas, situaciones y personas que nos mejoran.

Sentirse merecedor

El principal problema de la gente es no sentirse merecedor de lo mejor. Sé que puede sonar extraño, pero les puedo asegurar que lo es. La mayoría de las personas a las que sigo en el coaching tienen esta creencia común: “no se sienten merecedores de lo mejor”. Incluso si a un nivel consciente tenemos un objetivo, por ejemplo, hacer una carrera, tener una familia, un hogar hermoso, podemos albergar sin saberlo la profunda convicción de que no lo merecemos todo. Hay varias razones, que sin embargo tienen sus raíces en nuestra historia personal. Para superar esta limitación, es importante anticiparse y centrarse en el objetivo y en lo que supondrá haberlo logrado. ¿Cómo se sentirá una vez que haya alcanzado su objetivo? ¿Cómo te sentirías libre del cigarrillo? ¿Sientes que mereces estar saludable?

Comportamiento

Acción, resultado, aprendizaje, nueva acción. Sigue este patrón, se aplica a todo. Primero actúe (deje los cigarrillos), luego observe el resultado, aprenda algo sobre usted mismo y emprenda una nueva acción hasta la mejora y el resultado final. Continúe siguiendo todos los puntos.

Acción > Resultado > Formación > Nueva acción

Comprométete con tu éxito personal, sé libre, gente fuerte, llena de energía, asegúrate de que tu vida esté llena de amor y bienestar. Aprenda de su pasado y aproveche al máximo. Vive el período de liberación del cigarrillo consciente de la necesidad de crear un equilibrio entre “bienestar” y “malestar”.

No puedes esperar poder lograr sus objetivos sin molestarte y alterar la situación actual. Si este no fuera el caso, no habría ninguna mejora. La principal razón por la que muchas personas no evolucionan es que temen las molestias y, por lo tanto, hacen todo lo posible para evitarlas. Pero el todo es una unidad formada por el conjunto de varias partes. Para crear unidad, por lo tanto, se necesita el bien y el mal, blanco y negro, etc. Haz todo con equilibrio: todo sirve para otro. Si evita un extremo, experimentará un estado de desequilibrio. ¡No puedes pensar que estás bien evitando las molestias! Esfuércese por construir el futuro que desea, incluso si esto puede ser una causa de incomodidad temporal en el presente.
Aceptas ese momento de malestar necesario para construir tu futuro, mientras aprendes a disfrutar de los avances que has hecho en el presente. Todo es cuestión de equilibrio. Sueña, piensa, crea para ti un futuro atractivo. Puedes hacerlo.

Un nuevo entorno de bienestar

Una confirmación adicional de la necesidad de crear un entorno de bienestar alrededor de uno mismo para liberarse de la adicción a los cigarrillos siempre viene del mismo artículo de Johann Hari sobre el experimento del "parque de ratones". Ya sabemos que los ratones que viven en un entorno óptimo evitan el agua dopada, aunque la hayan probado en el pasado. Hari continúa[22]:

> «Al principio pensé que los ratones eran algo extraño, hasta que descubrí que, en el mismo período que el experimento del "parque de ratones", existía su equivalente humano. Se llamó la Guerra de Vietnam. La revista Vime escribió que el consumo de heroína era "tan común como masticar chicle" entre los soldados estadounidenses, y que había pruebas concretas: según una investigación publicada en Archives of General Psychiatry, alrededor del 20 por ciento de algunos soldados estadounidenses en ese país se habían vuelto adictos a la heroína. . Muchos se sintieron comprensiblemente aterrorizados; convencido de que al final de la guerra un gran número de drogadictos regresaría a su tierra natal. La verdad es que alrededor del 95 por ciento de los soldados que desarrollaron esa adicción, según la misma investigación, simplemente no consumieron drogas después. Pocos se vieron obligados a rehabilitarse. El caso es que habían pasado de una jaula aterradora a una agradable, por lo que dejaron de anhelar las drogas».

Construye una vida con vistas al mar, con jardín. Sigue tus pasiones, rodéate de personas que puedan mejorarte y hacerte vivir en paz y con alegría.

También consiga un perro o un gato si puede; cuidarlo será de gran ayuda. Los animales pueden salvar a los humanos, hoy más que nunca. Evite todo lo demás, elimínelo de sus vidas. Incluso si por un período más corto o largo todavía se verá forzado a situaciones negativas en las que no se puede respirar ni crecimiento ni mejora, concéntrese en el nuevo entorno que está creando y comience ahora a cerrar con las situaciones que lo lastiman y establecer las bases para otros que te aportan bienestar.

¿Y si fuera el último?

¿Te acuerdas de Rihanna, de quien te hablé al principio del capítulo? En el transcurso de algunas semanas, Rihanna hizo un trabajo admirable consigo misma. Dispuesta seriamente a liberarse del cigarrillo, siguió con cuidado el camino de coaching que le propuse y comenzó a controlar el estímulo del cigarrillo (con el ejercicio "¡Gracias, no fumo!") Aprendiendo a posponerlo. Respondió a los cuestionarios, aunque a veces, como es normal, se sentía un poco en crisis. En una de estas ocasiones, le sugerí que hiciera este ejercicio para comprobar el progreso realizado:

«Cierra los ojos e imagina que lo que estás a punto de fumar es tu último cigarrillo, te prometiste. El último cigarrillo, como si fuera un adiós a todo lo que te enferma, a todas las creencias limitantes sobre ti y los demás, a todas las situaciones negativas de las que no has podido salir hasta ahora. El último cigarrillo y luego cambia. Fumas este último cigarrillo con estos pensamientos en mente. No es lo que yo llamaría una experiencia placentera, de hecho, dentro de ti, ya que lo conectas a todo esto, esperas que termine lo antes posible.

Unos momentos más y lo completas. ¿Usted está allí? Ahora imagina tomar el paquete y tirarlo a la basura. Para evitar la tentación de recuperarlo, lo destruye antes de tirarlo: rompe los cigarrillos, rompe el paquete, lo pisa. En resumen, el paquete es irrecuperable, ya no te pertenece. Ahora abre los ojos: ¿cómo te sientes? ».

«Nunca ha estado mejor», respondió Rihanna. «¡Una liberación!»

Ejercicio

Ahora hagámoslo juntos, ¿de acuerdo?

1. Imagínate fumando su último cigarrillo. Usa toda tu imaginación. Concéntrate, enciéndelo, esta es la última vez. Visualiza la escena en tu mente como si fuera una película que fluye ante tus ojos, imagina todos los detalles de forma vívida e intensa: las brasas que se encienden, la sensación del humo que cae en tus pulmones y luego lo arrojas, hasta que consuma su último cigarrillo.

2. Imagínate ahora tomando el paquete con los cigarrillos restantes (recuerde que el último cigarrillo es una elección, no una restricción porque el último quedó en el paquete o en casa) y romperlo en mil pedazos, aplastarlo con toda la rabia. te reservarías para quién o qué te ha lastimado, ha arruinado parte de tu vida, para aquellos que dijeron que te amaban, pero te lastimaron. Vierta en el paquete de cigarrillos esa rabia que muchas veces volvemos contra nosotros mismos. Ahora el paquete está destruido, para siempre y de forma permanente. Tira lo que queda a la basura.

3. Ahora puede respirar profundamente y cuando se visualice en el acto de tirar el paquete para siempre, repita en voz alta "¡Ya es suficiente!" o cualquier otra sentencia que se refiera a la decisión de libertad.

Mientras hace esto, presione PIDX.

4. Proyecta tu imaginación en un momento o situación de tu futuro como no fumador, un escenario lleno de bienestar y felicidad. Estás en excelente forma, rodeado de las personas que amas. ¿Que ves?

¿Qué olores y sonidos percibes? ¿Quizás estás en el mar? ¿En una fiesta? ¿O acabas de regresar a casa del trabajo, cansado pero satisfecho? Imagina tu situación favorita como si fuera una película, disfrútala plenamente mientras respiras profundamente y mantienes PIDX.

Repita 5 veces.

Si vuelves al presente con una sensación de alivio y ganas de dar lo mejor de ti, de tomar tu vida de nuevo en las manos, te felicito, ¡has hecho un gran trabajo! Tú también, como Rihanna, estás listo para seguir adelante.

7 ACCIÓN

«Estoy convencido de la verdad de un pensamiento sólo con un compromiso personal».

Ludwig Feuerbach

En la sociedad pueden parecer personas fuertes, juegan un papel importante, que requiere compromiso, esfuerzo, determinación y disciplina. Eres el mejor en tu profesión e incluso en tu familia te enfrentas con éxito a mil obstáculos. Has logrado superar situaciones dignas de la peor guerra. Y, sin embargo, cuando te enfrentas al cigarrillo, te vuelves pequeño. ¿Cómo es posible, si dices, piensas o muestras que eres fuerte? ¿De verdad crees que lo eres o lo dicen otros? O siempre lo eres o no lo eres. No se puede tener una gran voluntad en el trabajo y no tener voluntad para dejar de fumar. La voluntad es la excusa de las excusas, porque no se puede cuantificar, es como esconderse detrás de un dedo. Ahora no es necesario esconderse, sino admitir. La fuerza de voluntad no puede ser una justificación para fumar por una sencilla razón: *cuando hablamos de adicción, no hay voluntad. Si eres adicto, no hay voluntad.*

La adicción está más allá de nuestra voluntad. Los que dependen de algo o alguien les gustaría salir de ella, pero no pueden a pesar de querer. Renuncia a esta excusa también. Primero necesitas empoderarte: desarrollar la intención de bienestar, aumentar tu energía y agregar mucho **esfuerzo**. ¡Esto es lo que necesita ahora!

Has tus propias reglas

Tratar con un fumador no es nada fácil, tú también deberías saberlo, ¿verdad? Seguramente estarás de acuerdo conmigo. Dejando a un lado las bromas, no es realmente fácil. Es importante que te impongas reglas. Los necesarios para dejar de fumar y liberarse de los cigarrillos para siempre. Ahora te haré algunas preguntas. Responde en serio, tómate todo el tiempo que necesites porque lo que escribas, entonces tendrás que hacerlo. Cueste lo que cueste.

Lo más sorprendente es que dependerá de ti decidir qué es lo mejor para ti. Sin embargo, una vez que se decide esto, no hay vuelta atrás.

En las preguntas que te haré, notarás que hablo en el condicional y no en el presente porque no asumo que vas a decidir parar y que lo harás. Aún queda todo por decidir, al menos para algunos, mientras que quizás otros ya lo hayan decidido por sí mismos. Si fueras lo mejor posible, ¿elegirías liberarte de fumar?

Esta pregunta te ayuda a ponerte en la mejor perspectiva para tomar la decisión en cuestión. De hecho, a menudo no nos damos cuenta de que tomamos nuestras decisiones partiendo de posiciones incorrectas, incómodas y débiles. Ésta es la razón fundamental por la que a menudo tomamos malas decisiones. Si estuviéramos en nuestra mejor posición, tomaríamos decisiones más sabias, o no nos arrepentiríamos poco después.

¿Cómo pudiste lograr este estado de ánimo? ¿Qué necesitarías? ¿Qué debería comprobarse?

Tome tu tiempo. No tienes que encontrar la respuesta al instante, es normal. Tienes que repetir la pregunta una y otra vez, buscar respuestas, comprometerte y tal vez incluso golpearte la cabeza contra la pared hasta que encuentres la respuesta que consideres más adecuada. Comprométete a simular el mejor estado o estados de ánimo para tomar tu decisión. Haz un esfuerzo por entrar en él. Evalúe cuál podría ser más eficaz. Reflexione si con un determinado estado de ánimo tomaría una determinada decisión y si con otro tomara una diferente. Piense cuál sería más eficaz para usted. También puede decidir tomar un poco de uno y un poco del otro si cree que podría ser beneficioso para usted. Solo tú lo sabes. Tomará algo de tiempo, pero valdrá la pena.

Si estuvieras ahora en el estado óptimo, ¿cuál sería la fecha, el día que elegirías para liberarte? ¿Qué dicen tus sentimientos?

Decide la fecha y la forma en que se realizará la elección. Elige un día específico y comprométete a respetarlo. Será el final de este libro, el final de una tarea, el final del año (espero que no me tomen literalmente en este aspecto a menos que me estén leyendo en diciembre), el comienzo de un nuevo trabajo. Específicamente, puede vincular la elección a otro evento, a una fecha que sea importante para usted. Elige libremente siguiendo el corazón.

¿Cuáles serían los primeros pasos que darías? ¿Cuál es el primero? ¿Luego? Hacer una lista.

La gente a menudo se olvida de actuar. Piensan, desean, sueñan, planifican y luego no actúan. Dejan todo y se rinden. En cambio, comienza por establecer el primer paso, que es el más importante. Luego el segundo, el tercero y así sucesivamente. Es esencial. Hazlo. Tómese unos días, si es necesario, solo para responder esta pregunta. Porque se trata de lo que harás, los pasos que pondrás uno delante del otro y están todos conectados. Por ejemplo, puede comenzar creando el entorno adecuado dentro de un tiempo establecido; luego continúe cambiando la fuente de alimentación; luego otra vez tirando el cigarrillo y finalmente animando a otros a hacer lo mismo. Puedes hacer lo que quieras, como quieras. Lo importante es que todo sea establecido y puesto por escrito.

Para evaluar la efectividad de sus respuestas, mida su sentimiento de satisfacción. Del 1 al 10, ¿qué tan satisfecho estás con las respuestas que has dado? ¿Qué falta para llegar al 10?

Tengas siempre presente la respuesta que le resulte más inspiradora. Será tu punto de partida, tu base. Recuerde también que estas preguntas tienen sentido en el presente, en el aquí y ahora. En un año, todo puede ser diferente porque ustedes serán personas diferentes y por lo tanto sus respuestas también serán diferentes. Así que evita responder según tu ideal y confía en lo que eres y lo que sientes. Sea concreto y escuche el corazón. El corazón es el único capaz de mantenerte anclado a tu presente.

Si hay un inmortal, ¡no eres tú!

“¡Mi abuelo fumaba 20 cigarrillos al día hasta los 96 años y nunca tuvo tos!”; “Mi abuelo solía ir al campo, todavía trabajaba como si tuviera 30 años. ¡Tenía 85 años y fumaba 30 cigarrillos al día! ”: El foco del fumador está en lo que sustenta su“ tesis ”. Solo ve lo que es útil para sustentar su propia creencia. No podemos hacer consciente y voluntariamente algo que vaya en contra de nosotros, y entonces somos lo suficientemente buenos para inventar un sistema que resalte y confirme nuestra “tesis” y elimine las interferencias que la contradicen. ¿Cuántos fumadores hay que mueren de un infarto a los 40 años? ¿Cuántos a los 50? ¿Y a los 60? ¿Cuántos de tumor? ¿O enfisema, problemas de circulación y mil otras enfermedades graves? Cuando el fumador piensa en el daño que le causa fumar, es como si, en lugar de abrir la puerta de una habitación para ver qué hay dentro, mirara por el ojo de la cerradura, logrando observar solo una porción limitada del espacio, borrando todo lo demás.

Lamentablemente, en realidad existe el “descanso”, especialmente el daño que provoca el tabaquismo. Independientemente de la cantidad de cigarrillos que fume, el peligro es real. Ahora puede hacerlo: elija, abra esa puerta y enfrente el problema.

¿Fumas cigarro o pipa?

En la imaginación común, fumar una pipa o un cigarro es una indicación de considerable estatura cultural o social, un hábito de ricos industriales o intelectuales, un símbolo de estatus. No podría pedirte que te detuvieras... ¡ya no serías importante! ¿Entiendes lo que realmente significa?

Que necesitas la prótesis llamada cigarro o pipa para desempeñar tu papel, para que otros puedan reconocerte como tal.

Además del terrible hedor, tenga en cuenta que fumar puros aumenta enormemente el riesgo de cáncer de boca y laringe, porque el concentrado de monóxido de carbono (CO) y la permanencia en la boca son muy superiores a los de los cigarrillos. Solo piense que un cigarro apagado en su boca puede causar ampollas que pueden infectarse. Aspirar el humo del cigarro causa el nivel más alto de intoxicación por CO, comparable al de alguien que fuma 60 cigarrillos o más por día. Puede que estés pensando: “¡Pero yo no aspiro!”. Te puedo garantizar que la percepción de la aspiración de humo está distorsionada, no siempre consciente, como ocurre con el acto de respirar. Incluso si no inhala, por lo tanto, corre el riesgo de intoxicación. Si no lo cree, acuda a cualquier hospital y solicite una medición pulmonar.

Cómo saber si lo que estás haciendo es saludable

¿Te gusta practicar deportes? ¿Hay algo en lo que seas bueno? Digamos que le gusta jugar al baloncesto. ¿Cuál sería tu meta? Haciendo más canastas que el oponente, ¿verdad? Imagina participar en un partido de baloncesto en el que se cuentan todos los tiros libres que consigas hacer en un tiempo determinado, digamos 15 minutos. Supongamos que el récord mundial es de 300 canastas. Y haces 320. Ahora son los campeones. ¿A qué te dedicas? Te sientes orgulloso de la victoria, lo cuentas, quieres enseñar a los demás tus habilidades, transmitir los valores, creencias y crecimiento que la acompañan, ¿verdad? ¡Bien!

Ahora me gustaría que me explicaras por qué ocurre lo contrario con los cigarrillos. Dijimos que cuanto mejor eres, más positivo es, más orgulloso estás y lo enseñas a los demás, ¿correcto? Con el humo, haz exactamente lo contrario. Se siente orgulloso si recibe algunos "golpes", si fuma menos. Si, por el contrario, disparas muchas veces, te sientes avergonzado de ti mismo y no lo dices a tu alrededor. Usted no quiere que otros aprendan sobre "fumar" de ti, especialmente sus seres queridos. Solo hay una explicación para todo esto: fumar es "malo" y no quieres que los demás te imiten. Cuando no quieres ser un ejemplo para los demás, cuando tiendes a esconderte, significa que lo que estás haciendo es "dañino". Así como te importa que tus hijos, nietos, colaboradores aprendan de ti en lo que eres bueno y eso puede ayudarlos a crecer. Esto es saludable.

Eres un ejemplo para alguien

El solo hecho de estar allí te convierte en un ejemplo para alguien. Las palabras a menudo no tienen ningún efecto en los demás, a quienes imitan. no tu forma de ser, sobre todo niños. Los pacientes te imitan si eres médico; sobrinos si se trata de tíos o tías, a quienes aman; deportistas si sois entrenadores o campeones. Los adultos fuman, muchas veces sin darse cuenta de que al hacerlo ofrecen un ejemplo negativo a los jóvenes, que tienden a imitar figuras significativas como familiares a los que estiman mucho y esperan íntimamente ser algún día. Entre los fumadores hay personajes importantes y famosos que son admirados e incluso emulados por los jóvenes. "¡No puedo pensar en todos!", Puede estar pensando. En su lugar, tienes que hacerlo. Porque como adultos tenemos la responsabilidad de transmitir lo mejor a las generaciones futuras. Si tiene un papel en la sociedad, debe respetarlo y hacer lo mejor que pueda. No quiero enseñarte a comportarte, solo quiero hacerte pensar.

De una investigación realizada entre 1998 y 2005 por el Departamento de Adicciones de ass3 Alto Friuli[23], se desprende que en los jóvenes el hábito de fumar, así como el abuso de alcohol, está estrechamente relacionado con los hábitos de los padres26. Por tanto, a pesar de los consejos que puedes dar solo en palabras, es muy probable que tu hijo, tu hija y cualquier otra persona que tome un ejemplo de ti, imite lo que tú mismo haces. En estos casos, la regla "No haga lo que yo hago" no se aplica. El mensaje claro y directo que llega es: "Lo que hago está bien. ¡Puedes hacerlo también!". El mismo estudio muestra que fumar abre el camino a otras adicciones. De hecho, el abuso de alcohol está presente solo en el 3% de los sujetos que nunca han fumado, mientras que, para los fumadores, el abuso de alcohol se eleva al 40% de los sujetos entrevistados. El mismo mecanismo para todas las demás drogas, legales e ilegales, desde el café hasta el cannabis y la heroína: del 3% de uso para los no fumadores al 73% para los fumadores. Porque al contrario de lo que se pueda pensar, ya lo he dicho, no es el porro lo que abre las puertas a otras drogas y adicciones: es el cigarrillo. Fumar, en otras palabras, ejemplifica cómo crear fuertes adicciones.

Puedes evitar esto enfocándose en su propio bienestar. Lo que hagas debe brindarte bienestar a ti y a las personas a las que influye con su comportamiento. Siempre hay alguien que te toma como ejemplo. Elimina los hábitos dañinos y crea nuevos hábitos de empoderamiento. Durante los próximos 30 días, luego dedíquese a una actividad aumentada, que quizás ya esté haciendo, e intente

involucrar a otros, anímelos a que se enamoren de su propia pasión saludable. Desarrolla el hábito de la lectura, el deporte, la alimentación saludable y contagia a todos los que te rodean. Notarás la gran diferencia con respecto a antes, obtendrás resultados gratificantes y las personas que te importan te lo agradecerán. Adopta a alguien, edúcalo para mejorar a través de lo que eres un experto. Además de salvarte a ti mismo, puedes salvar a tus seres queridos con tu ejemplo.

El momento adecuado

¡Cuántas veces lo he escuchado! "¡No es el momento adecuado!", "Estoy demasiado ocupado y estresado en este momento, no es el momento adecuado", "Necesito solucionar mis problemas antes de dejar de fumar, no es el momento adecuado", etc. Son muchos los fumadores a los que los he oído: "¡En este momento estoy demasiado estresado por el trabajo, en cuanto me vaya de vacaciones dejaré de fumar!". Durante el período de vacaciones, entonces, pospusieron más porque querían disfrutar de la relajación sin compromisos. Hay cientos de otras excusas que podría haber incluido. Te perdonaré, sabes más que yo. Pero ten en cuenta que cuando tú no decides, alguien más lo hace por ti: ¡el cigarrillo! Siempre que pospongas y repitas en tu cabeza "Este no es el momento adecuado", ¡es el cigarrillo el que te controla y decide por ti! Esto refuerza la adicción. Cuanto más pospongas, más débil te volverás.

Tomando una muestra de 500 personas que tuve en consejería, pude ver que es más *efectivo* deshacerse de los cigarrillos en un momento difícil. Principalmente porque:

1. **Se activa el principio de urgencia**, ya que dejar de fumar se convierte en parte integrante de una dificultad más amplia y al mismo tiempo de la solución. Se crea un vínculo entre el "momento difícil" y la búsqueda de nuevas soluciones que constituye un empujón muy importante. En otras palabras, bajo estrés, las personas se ven obligadas a cambiar su respuesta automática en busca de nuevas estrategias de bienestar.

1. **Incrementar la motivación**. Cuando asocia el desacondicionamiento del hábito de fumar con una mejora en su vida, los dos aspectos se unen y se refuerzan mutuamente. Por ejemplo, si quieres liberarte del cigarrillo y al mismo tiempo alcanzar una forma física ideal, tienes dos objetivos de tu lado que se motivan y se apoyan mutuamente, amplificando el bienestar. Crear ese vínculo es importante, a pesar de los que piensan que hacen más cosas juntas puede ser una sobrecarga. De hecho, a veces percibirás mayores mejoras en un solo lado, otras las notarás en ambos; De cualquier manera, siempre tendrás esa sensación de crecimiento que te mantendrá motivado.

Esto aumenta sus posibilidades de éxito y reduce las posibilidades de recaída en comparación con aquellos que dicen que esperan el "momento de paz" para dejar de fumar.

1. **Te vuelves más consciente**. El "momento difícil", de hecho, es sintomático de un malestar con las consiguientes repercusiones negativas en el trabajo, la vida de pareja, las amistades, el propio bienestar. Las personas que logran dejar de fumar en este momento son aquellas que optan por dejar de burlarse de sí mismas y asumir la responsabilidad de culpar al mundo exterior de su malestar, y entienden en cambio que los resultados dependen de las decisiones "tomadas" y de las "no hechas". En virtud de esto deciden eliminar lo que contamina tu vida y crear nuevas relaciones con lo que alimenta el bienestar a 360 grados. El cigarrillo entra completamente en la categoría de malestar.

La pseudo decisión de dejar de fumar en el momento de la serenidad predispone a la recaída. La ocurrencia de una dificultad, una situación estresante, un malestar, un evento que pesa sobre las condiciones psicofísicas de la persona puede reactivar el "mecanismo del tabaquismo". La mejor forma de reaccionar es desactivar la reacción automática al cigarrillo en momentos de crisis, sustituyéndolo por una respuesta orientada al bienestar.

Una cuestión de equilibrio

La dificultad no es más que una oportunidad manifiesta de cambio: en una condición de aparente equilibrio, el ambiente externo fuerza al ambiente interno de la persona, que la mayoría de las veces reacciona oponiéndose a esta presión.

Muchas personas piensan, esperan y tratan a diario de no cambiar nada en su vida, lo que ya conocen bien. La dificultad del cambio humano radica en no saber lo que está por venir; muchos tienden a permanecer en la condición en que se encuentran por miedo a lo desconocido.

Trate de pensar en cuándo camina. A menos que esté borracho, se siente equilibrado cuando se mueve. ¿Sabes por qué? Caminar es ahora automático, natural y espontáneo para ti.

En realidad, la sensación de equilibrio perenne es un juego entre el desequilibrio momentáneo de pararse en un pie y el siguiente paso que da estabilidad, y así sucesivamente. Estamos tan acostumbrados a caminar que ya no prestamos atención a la posibilidad de caernos, sentimos que siempre estamos en equilibrio, pero no es así. En definitiva, el equilibrio es esa condición en la que ya sabemos qué va a pasar, cuál será el siguiente paso, pero no es estático, es movimiento.

Lo mismo sucede en la vida de cada uno de nosotros. No hay persona en el mundo que pueda permanecer inmóvil en una condición psicológica, emocional y por lo tanto relacional. Cambiamos, así somos. La serenidad debe crearse en el movimiento de la vida, sin rechazar el cambio. La única forma de deshacerse de los cigarrillos (adicciones) es hacerlo sobre la marcha, no en un momento "fácil", estático o de pseudo serenidad. Básicamente, ese momento no existe en la vida de nadie. Estamos en constante movimiento. Encuentre su equilibrio mientras camina, por supuesto. Una vez que sepa que puede hacerlo, es para siempre. Ahora, muévete y camina hacia tu bienestar a pesar de todo.

La celda y el hábito

Imagina que el hábito es una célula. Sabemos que el hombre es un animal de costumbres. Sigue patrones que conoce y gracias a los cuales afronta la vida cotidiana. No podía recuperarlo todos los días. ¿Estás ahí? Esta célula tiene una función importante para el organismo, le ayuda a sobrevivir. A veces, agentes externos alteran el ADN de las células; su función ya no es la misma, a partir de ese momento las otras células que nacen contienen el nuevo ADN modificado y se reproducen masificando, quitando espacio a las células sanas y aquí estamos frente a un tumor. Funciona así. ¿Cuál es el agente externo que en el caso del fumador modifica el ADN del hábito saludable convirtiéndolo en hábito canceroso? Pensamiento, primero orientado al bienestar y luego al malestar.

El pensamiento del fumador es tal que transforma la célula sana orientada al bienestar (el hábito saludable) en una célula cancerosa orientada al malestar (el hábito de fumar), que se convierte en metástasis en la situación de adicción manifiesta. El aspecto más importante para comprender es que, al reorientar sus pensamientos hacia el bienestar, puede sanar sus células y fortalecerlas.

Es importante subrayar, sin embargo, que, si no se reconocen los hábitos existentes, no es posible cambiarlos. La adicción a los cigarrillos es un hábito dañino. Sin embargo, la adicción no surge del acto de fumar en sí, de la conducta, sino de lo que empuja al fumador a tomar el cigarrillo: el **estímulo** y la **expectativa**. Los dos aspectos más importantes del círculo vicioso son estos. El estímulo es lo que activa la conducta, la expectativa es lo que crees que lograrás después de repetir el gesto. Ahora tengo una tarea para ti. En el transcurso de la próxima semana, tendrá que anotar en una hoja de papel, cuando lo sienta, qué tipo de estímulo es. ¿Qué es la chispa? ¿Una situación, un pensamiento, un estado de ánimo? ¿Una emoción, un sentimiento? Finalmente, describa lo que esperaba al fumar. ¿Cuál sería la satisfacción? ¿Qué habrías ganado? ¿Qué comportamiento de empoderamiento y bienestar podría vincular con el mismo estímulo, que le da la misma expectativa, el mismo resultado?

1. Identificar el tipo de estímulo;
2. Descubrir la expectativa;
3. Identificar un comportamiento sustituto que satisfaga las expectativas y que sea proactivo, aumentador y mejorador.

David, después de realizar esta tarea durante una semana, descubrió que sentía más la necesidad del cigarrillo durante los descansos del trabajo. En esos momentos esperaba que su turno terminara pronto y ahí estaba el deseo. Entonces, la expectativa ligada al cigarrillo era la sensación de que la jornada laboral terminaría rápidamente. Identificado este mecanismo, David decidió introducir un nuevo comportamiento, diferente al del cigarrillo, que lo empujó a ser más productivo, para tener la sensación de que el tiempo pasaba rápido. Así que cada vez que sentía la necesidad de fumar, ordenaba su habitación, incluso durante unos minutos. Margaret, por otro lado, fumaba más cuando se veía involucrada contra su voluntad en situaciones personales estresantes, en el trabajo o en la vida privada. Reflexionando, se dio cuenta de que ese era el estímulo que la empujaba a encender otro cigarrillo y que cuando lo sintió esperaba que la persona con la que estaba hablando en ese momento dejara de hablar. Tenía una dificultad personal para lidiar con las disputas con las personas con las que estaba conectada. Ella se sintió invadida. En particular, los momentos de activación del comportamiento “fumador” fueron dos: los momentos de encuentro / confrontación con el jefe en el trabajo, y los momentos de discusión con la familia en la vida privada.

Se dio cuenta de que en estas dos situaciones se iniciaba inevitablemente el círculo vicioso. No podía controlarlo, cuando sucedió ni siquiera se dio cuenta. Ella era una de esas fumadoras que tenía un cigarrillo todavía encendido en el cenicero y automáticamente encendía otro, tal era la presión que sufría. Durante y después del cigarrillo sintió una sensación de "poder" que no tuvo en otras ocasiones. Fue el único momento en el que ella fue la que decidió y no sufriría como solía ocurrir. ¿Que hizo? Siempre que sentía la necesidad, se acostumbraba a bloquear la discusión en curso pidiéndole a su interlocutor la cortesía de usar otro tono, de ser más comprensiva sin acosarla demasiado.

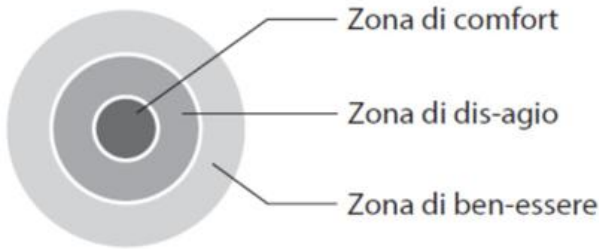
Por tanto, empezó a poner las distancias adecuadas para no sentirse invadida y ser respetada. Aprendió a comunicarse mejor consigo misma y con los demás: comenzando a escucharse a sí misma, a expresar sus sentimientos y pensamientos, conduciendo al otro hacia una mejor comprensión y comunicación. Ferdinand notó que encendía más cigarrillos cuando se sentía oprimido, cuando sentía una sensación de encarcelamiento. No le gustaba su trabajo, lo hacía por sentido del deber y eso es todo. Pero esta situación le provocó un fuerte malestar. Cuando el sentimiento de opresión, casi angustia, se hacía más fuerte, entonces despegaba el comportamiento investigado:

Ferdinando buscaba el paquete en su bolsillo y fumaba. La sensación que tenía al fumar me dijo, era de libertad, emoción y poder. Su satisfacción fue experimentar ese sentimiento de libertad tan ansiado y distante. Era la única forma que conocía de poder llegar hasta ella. Hasta ese momento no había entendido que ese era el motivo que lo empujaba a fumar y que lo convertía en el cigarro indispensable. Finalmente se fue a buscar otro trabajo que lo satisfizo y cambió su vida. Entiendes bien que cada uno de ellos empezó a pensar de manera diferente. Después de conocer el mecanismo del tabaquismo, implementaron nuevas acciones que resultaron en un cambio significativo en la vida de cada uno de ellos. Fueron a descubrir lo desconocido que les esperaba.

Sal de tu zona de confort

Muchas personas parecen confundidas cuando les habla sobre el bienestar. Me dicen que saben lo que les conviene, pero luego hacen todo lo contrario. Esta distonía genera una gran frustración e ira. No sé ustedes, para mí fue así cada vez que engañaba al bienestar sin llegar a alcanzarlo. Si sé lo que es bueno para mí, ¿por qué no ir a buscarlo ahora?

Ahora sonríe, respira hondo y mira tu vida, tus amigos, tus relaciones, tú mismo de manera diferente; siente que tu energía ha cambiado, es más fuerte. El bienestar a menudo está fuera de los patrones de pensamiento comúnmente compartidos y practicados. La tendencia humana es permanecer en los patrones conocidos y por lo tanto no cambiar excepto dentro de estos límites, que también tienen una función de contención. Los expertos en cambio llaman a esta zona la "Zona de Confort". La Zona de Confort no es un signo de bienestar ni de malestar; es simplemente el conjunto de hábitos de una persona: pensamientos, sentimientos, acciones y resultados. Es lo que se sabe, por eso las personas repiten el mismo patrón una y otra vez hasta que entienden que para mejorar tienen que volver a cambiarlo. El fumador, en particular, permanece atrapado en su propia Zona de Confort. ¿Por qué? Al pensar en salir de lo que sabe, siente malestar y miedo. Tal vez lo haya intentado o lo haya intentado en el pasado y luego regresó. Pero ahora las cosas son diferentes, ahora sabes que para salir de tu Zona de Confort necesariamente debes estar incómodo por algún tiempo y cruzar la Zona de Incomodidad; no hay nada que temer, la sensación de malestar solo significa que estás abandonando tu Zona de Confort, el refugio seguro, para ir hacia nuevos descubrimientos. Puede hacerlo comprometiéndose a aprender hábitos nuevos y saludables. Recuerda que la incomodidad te empujará a volver sobre tus pasos: aquí es donde tendrás que marcar la diferencia, entrenando a diario. Después de tan solo 30 días de entrenamiento siguiendo los consejos contenidos en el libro, la nueva Zona se convertirá en tu Zona de Confort, donde te sentirás cómodo contigo mismo y con los demás sin recurrir a los cigarrillos. Sepa que esta zona siempre está en movimiento y tendrá que volver a cambiarla, siempre. Esto es cierto para todos, nadie puede escapar al cambio. Si acepta este hecho y se abre al cambio, siempre vivirá en un estado de bienestar.



Zona de confort – Zona de malestar – Zona de bienestar

Hoy te pido que actúes por ti mismo, por tu vida y por los que te rodean. Te sugiero que contextualices el cambio y lo planifiques de forma preparatoria, partiendo de tu estado actual para llegar al ideal. Por "contexto" me refiero a tu edad, tu situación económica, sentimental, tus compromisos diarios, tu trabajo, en definitiva, las distintas áreas de tu vida. Haz un mapa de quién eres y qué tienes en relación con el objetivo a alcanzar.

Por ejemplo, si no estás satisfecho con tu condición física, piensa en el ideal que deseas y evalúa cómo lograrlo a partir de la situación actual, es decir, considerando tu edad, peso, estado de salud, el tiempo del que dispones. dedicarte al deporte, etc. ¿Por qué todo esto? Porque todo contribuye a conseguir el resultado. Si solo una de estas condiciones no se toma en consideración, podría perder el objetivo y desanimarse. Una persona mayor, por ejemplo, podría optar por realizar caminatas más largas y cuidar su dieta. Esto puede ser suficiente para lograr su objetivo. A esto es a lo que me refiero con contextualizar: hay que personalizar. Un joven que quiera superarse podría en cambio salir a correr, ir al gimnasio, participar en competiciones y torneos, practicar deportes de equipo y cuidar de la nutrición, etc. Elija según sus características individuales y disponibilidad. Al examinar todas las funciones, administrará mejor su tiempo organizándolo de acuerdo con los objetivos que se haya fijado: por ejemplo, si trabaja todo el día y no tiene la oportunidad por la noche, podría considerar levantarse una hora antes por la mañana para hacer deporte.

Cuando su estado inicial sea claro, podrá organizarse mejor para los propósitos de su ideal. Fíjese mini metas, hitos y elija un camino que le resulte divertido. Lánzate hacia la meta con entusiasmo. Haz lo que te gusta y haz que te sientas bien, busca nuevos estímulos que sustenten tu ideal.

Pasar por la zona de incomodidad

Recuerde que puede haber resistencia al cambio. Incluso si crees que quieres lograr algo, el hecho de tomar un nuevo camino, dejar las reconfortantes rutinas antiguas, después de todo, podría asustarte. Por lo tanto, podría surgir un bloqueo, los mecanismos de autosabotaje podrían hacerse cargo.

Es precisamente por eso que te sugiero que te dediques a algo que sea fuente de placer, diversión, gratificación para ti, porque solo esto podrá mitigar la sensación de malestar. Por ejemplo, si eres una mujer que siempre y solo piensa en la familia, el marido, los hijos, la suegra, los amigos, en fin, si estás obsesionada con la idea de la "madre perfecta" y nunca has un momento para ti, el único al que la idea de dedicarle tiempo podría generar "sentimientos de culpa" en ti. Tu Zona de Confort abarca todo lo que haces para cuidar a tu familia a toda costa, en detrimento de ti mismo. Entiendes bien, entonces, cómo la Zona de Confort no es necesariamente un área en la que te sientes bien; es un área que se prefiere solo porque se conoce mientras que lo que no se conoce está inquieto.

Una mujer que cree descuidar a los demás si piensa en sí misma, probablemente aprendió de niña que dedicarse a uno mismo es egoísta, y que uno es "bueno" sólo si se dedica en cuerpo y alma a los demás, que como "mercancía de intercambiar" devolver el amor. Si vive según este patrón de pensamiento, pasar por la zona de incomodidad significará que comenzará a pensar en ti mismo, lidiando con la culpa y corriendo el "riesgo" de no recibir amor (al menos de acuerdo con su antiguo patrón de pensamiento). ¿Está claro para ti? La zona bienestar es un paso más allá, donde te sientes bien contigo mismo sin un cigarrillo, eres feliz y por ello apoyas y ayudas mejor a los demás también, libre de los sentimientos de culpa que descubrirás que no sirven de nada.

Ejercicio

Estás creciendo cada vez más. El cigarrillo se hace cada vez más pequeño; ahora, visualícelo frente a usted mientras se encoge a la velocidad de la luz, tan pequeño que puede aplastarlo. Imagínese hacerlo ahora. Al pisar el cigarrillo, la sensación de libertad lo invade. No puedes evitarlo. Si algo de adentro se opone, eres cien

veces más fuerte. El cigarrillo está ahí, pequeño, aplastado, abandonado para siempre. Y mientras presiona el dedo índice y el pulgar de su mano derecha (PIDX) juntos, reviva la escena en su mente con imágenes, sonidos y su diálogo interno cada vez más vívidos. Presta atención a las sensaciones negativas que se desvanecen hasta que desaparecen para dejar espacio a la energía pura y la fuerza interior. Repite 5 veces.

Imagina tu “oasis de bienestar”

Siempre que sientas malestar, también será motivador darte cuenta de que estás inevitablemente en la Zona Intermedia y recordar que, un paso al día, te estás acercando a la meta del bienestar. Con esta conciencia en mente, sigue adelante. Imagínese en este viaje cada vez más difícil mientras sale de su Zona de Confort y se siente excitado; sonríe y visualiza frente a ti el oasis de bienestar, que descubrirás como tu nuevo lugar, tu nueva Zona de Confort. Imagina que ya estás ahí y describe cómo te sientes. ¿Qué ves a tu alrededor? ¿Qué sonidos, voces y ruidos escuchas? Cierra los ojos para entrar en escena y concéntrate en las sensaciones que te despierta.

Describa mejor tu nueva Zona de Confort:

Para liberarte de cualquier tipo de adicción, necesita un equilibrio interior que solo nosotros podemos crear. Si el equilibrio lo genera algo o alguien externo a nosotros, es un “falso” equilibrio. Somos el eje de nuestro bienestar en relación con el mundo exterior. Si nos encontramos en una condición de desequilibrio interior, somos propensos a establecer relaciones desequilibradas, como el vínculo con el cigarrillo. Si estamos en equilibrio, crearemos relaciones equilibradas. Elija mejorar su vida mucho más allá de dejar de fumar. Todo se volverá mucho más poderoso. Haga que dejar de fumar sea un paso decisivo para lograr un objetivo que es muy importante para ti, como por ejemplo lograr una forma física óptima. Deja de fumar y pinta tu casa. Compra uno más bonito. Deje de fumar y cambie ese trabajo que es demasiado apretado para usted. Deje de fumar y comience a entrenar para una competencia. Conecte los cambios y el resultado creará un efecto mucho más poderoso.

5 conceptos clave para tener en cuenta

A medida que te libera, te vuelves cada vez más un no fumador:

1. **Acepta** el estado en el que te encuentras con el deseo en tu corazón de evolucionar y liberarte. Comprométete no al 50%, sino al 100%, con cada parte de ti.

1. **¡El principio de urgencia!** ¿Lo conoces? Es ese impulso el que te hace darte cuenta de los resultados. A menudo lo practicamos a lo largo de nuestra vida, pero sobre todo mal. Ahora úselo para ti y para su bienestar. Si no lo hace ahora, es posible que ya no tenga la oportunidad.

Imagínate cómo será si continúa fumando. Imagina llegar a un estado de malestar severo e imagina que solo podrás evitarlo si te detienes ahora. Se te acaba el tiempo.

Marque en la línea del 1 al 10 cuánto le genera este pensamiento la necesidad de dejar de fumar ahora.

1									10

Bueno, ahora piensas que en diez años vas a morir por fumar, en muy malas condiciones, atado a una bombona de oxígeno.

Marque en la línea del 1 al 10 cuánto te genera este pensamiento la necesidad de dejar de fumar ahora.

1									10

Ahora crees que morirás en 3 meses si no se detiene ahora.

Marque en la línea del 1 al 10 cuánto te genera este pensamiento la necesidad de dejar de fumar ahora.

1									10

Crees que sucederá exactamente en 30 días si no se detiene ahora y

para siempre.

Marque en la línea del 1 al 10 cuánto te genera este pensamiento la necesidad de dejar de fumar ahora.

1									10

¡Este es el principio de urgencia! Este principio es útil cuando de hecho queda tiempo para comprometerse a cambiar las cosas. Sin embargo, cuando no queda nada por hacer, se genera frustración, dolor e incomodidad. Puedes hacerlo, pero ahora, todavía tienes tiempo. ¡Ahora!

1. **Compromiso**. ¿Cuánto tiempo estás dispuesto a invertir? Declare públicamente tu intención y el compromiso que está asumiendo. Enfréntate al "miedo al fracaso", sabiendo que, si te sientes tentado a volver sobre sus pasos, será juzgado por no haberlo logrado.

Recuerda que el fracaso no existe y que es solo otra forma de aprender a tener resultados. ¡No tienes más excusas!

1. **Disciplina**. Practica todo lo que encuentres aquí.

Haz los ejercicios todos los días y repite los mantras. Todo el tiempo.

Haga esto, al menos, durante la lectura del libro.

Todos los días. Esfuérzate por no pasar un día sin hacer los ejercicios. Incluso si no quieres, hazlo. La disciplina es el antídoto contra la renuncia.

1. **Persevera**. Cualquier dificultad que pueda tener para seguir las sugerencias es solo una cuestión de deseo, voluntad, metas y compromiso.

La mejora es el cambio

Deshacerse del cigarrillo está mejorando, por lo tanto, cambiando. El cambio viene de adentro; a veces es lento, a veces es rápido, depende de tu estado. Todos somos diferentes, ¿no estás de acuerdo?

Todos podemos lograr un cambio radical, la diferencia está en el *entrenamiento*.
Los grandes campeones no se diferencian de los demás en talento; se destacan por su compromiso, dedicación, determinación, disciplina y entrenamiento diario. El objetivo está claro. En momentos de mucho sufrimiento, cuando crees que no puedes hacerlo, no puedes, se dispara ese deseo de venganza, ese enojo que se convierte en energía, ese deseo de alcanzar la meta que se fortalece a pesar de todo. No pasa un día sin que un verdadero campeón no entrene, ni siquiera con la mente. Del mismo modo, ha aprendido a ser fumador. Al principio no tenías ningún talento, en cambio mírate ahora: eres un profesional de los cigarrillos. ¿Empezaste con 30 cigarrillos al día? ¡Por supuesto no! Empezaste poco a poco y en el espacio de unos años llegaste a fumar la cantidad de cigarrillos que fumas hoy. Allí beber de los cigarrillos es un camino de mejora que implica:

1. la mente (el sistema de pensamientos);
2. el cuerpo (sensaciones, emociones, bienestar físico);
3. acciones (conductas de empoderamiento, lenguaje).

En los párrafos siguientes, profundizaremos en cada una de estas áreas. Reflexionaremos juntos sobre cómo entrenarlos y fortalecerlos para un bienestar de 360 °.

Experiencia

No sé si normalmente aprendes de tus errores. Si lo hiciera, probablemente no fumaría hoy. ¿Qué quiero decir? Si lleva varios años fumando, significa que no está aprendiendo de sus errores, al menos sobre el cigarrillo. Cada cigarrillo que se fuma es un error, pero también un aprendizaje. Si lo ves solo como un error no es útil para tu bienestar, mientras que lo es si lo consideras como un aprendizaje. Cualquier intento fallido no es un fracaso, es un proceso de aprendizaje. Los errores de los que han muerto a causa del cigarrillo son un aprendizaje para los que están vivos. Se está aprendiendo el conocimiento que tenemos sobre los daños del tabaquismo. La abstinencia de nicotina está aprendiendo. Todo lo que hacemos es aprender. Nuestra vida está aprendiendo.

¿Te has preguntado alguna vez por qué hay personas que siempre cometen los mismos errores? Aquellos que entran y salen de la cárcel o que siempre encuentran socios equivocados o que siempre se lanzan a empresas quebradas. ¿Por qué ninguno de ellos cambia de patrón a pesar de tener buenas razones para hacerlo? ¿Mala suerte?

No. Simplemente no admiten que se han equivocado, no aceptan el "fracaso"
y por lo tanto no pueden transformarlo en enseñanza. Estas personas tienden a borrarlo. No lo experimentan de primera mano, sino como si les sucediera a otros. Se distancian emocionalmente de ella. Admitir el fracaso es doloroso. La mayoría de las personas prefieren evitar el dolor distanciándose emocionalmente del evento y culpando a los demás. En cambio, reconocer el fracaso, sentir físicamente el dolor causado por las malas decisiones imprime un mensaje en nuestra memoria emocional que, posteriormente, será útil para nuevos aprendizajes. Después de aceptar el fracaso, puedo preguntarme:

"¿Qué me ha enseñado esta situación?", "¿Cómo puedo usar este nuevo conocimiento para mi crecimiento?". Estas son preguntas que te salvan vidas y te acercan al resultado, que cambian tu perspectiva. Si no experimentas este proceso, el aprendizaje no es posible e incluso si has tenido experiencia directa de algo, no podrás sacarle provecho. La experiencia directa es la primera y mayor fuente de aprendizaje que tenemos.

¡No hay errores, hay aprendizaje!

Otra forma de aprender, muy descuidada pero efectiva, es la

experiencia indirecta, es decir, aprender reelaborando la experiencia de los demás.

Según este principio, la experiencia también podría provenir de otros: una historia escuchada, un artículo de periódico, un libro leído, etc. pueden tener un gran impacto emocional, como dejar su huella en nuestra memoria y posteriormente ser utilizados como aprendizaje.

Las personas que también aprenden de las experiencias ajenas las viven como en primera persona, poniéndose en la piel de los demás y sabiendo sacar una lección de sus historias. Tienen la capacidad de moverse mentalmente a lo largo del tiempo para aprender de eventos pasados y pensar en las implicaciones de su situación en el futuro, aplicando las lecciones aprendidas y experimentando las situaciones por venir. Le sugiero sinceramente que aprenda de los errores del pasado. Sean sus propios jueces, pero no los verdugos. Utilice tu aprendizaje para salvarlos. Aprenda de otros fumadores, de las lecciones aprendidas en este libro, de los artículos de los periódicos y de los cuentos. Amplifícalos y vívelos de primera mano. Toma una historia y revívela como si fuera tuya, intenta sentirte protagonista. Hazlo y realmente será así. Evitar la autoconciencia, mantener la brecha, no es una ventaja, no es muy inteligente. Por el contrario, vivir y amplificar situaciones marca la diferencia entre sentirse bien o mal hoy y mañana; entre aprender y no aprender. Es dar el significado correcto a las cosas. Si aprendes de la experiencia, todo se convierte en resultado, se convierte en retroalimentación. El fracaso se convierte en aprendizaje.

Cigarrillo y peso corporal

Los estudios[24] han demostrado que el fumador vive en una condición de delgadez artificial, alrededor de 3,5 kg por debajo de su peso real. Significa que un fumador de 80 kg pesaría 83,5 kg si no fumara. "¿Cuánto pesarías sin el humo? ¡Qué mierda, puaj! ¡Muy gordo! ¡Y quién te mira más! Mama mia, ¡qué cosa tan horrible! Si tienes esta dificultad, no debes dejar de fumar... ¡no quieres engordar!".

Según los mismos estudios, en los primeros tres meses de cese se asimilan unos 3 kg porque el metabolismo, previamente alterado por el cigarrillo, vuelve a cambiar, *desacelerando*. En este período de transición, corre el riesgo de ganar algunos kilos mientras mantiene la misma dieta. Después del tercer mes, el metabolismo se normaliza y vuelve a funcionar como antes del cigarrillo. Aprovecha este momento para iniciar una dieta correcta y saludable o en cualquier caso adoptar nuevas dietas, haz lo necesario para mantenerte sano y en forma. Al dejar de fumar, además de estar libre de cigarrillos, podrá decidir libremente su peso y forma sin el acondicionamiento del cigarrillo. Dejar de fumar significa perder peso de forma natural, funcional y eficaz, y mantenerse realmente en forma. La primera ventaja real es el **reequilibrio metabólico**; el segundo es el aumento de la **autoestima** gracias a resultados evidentes. Al dejar de fumar te sentirás mejor y más saludable, te amarás más a ti mismo y harás más cosas para mantenerte en forma, como una dieta inteligente y placentera, orientada al bienestar. Al mismo tiempo, comer de manera saludable te hará sentir aún mejor contigo mismo. Todos los exfumadores asocian la cesación con una sensación de bienestar.

Se sienten mejor y tienen una mayor autoestima. Decide dejar de fumar y al mismo tiempo adoptar una dieta saludable: perderás peso y te purificarás más rápidamente. Estarás más motivado porque los beneficios serán múltiples pero el esfuerzo se concentrará en el mismo período de tiempo.

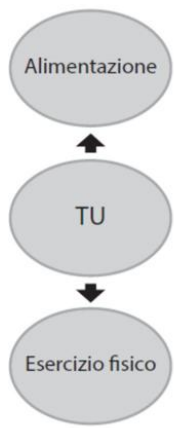
Hacer ambas cosas juntas requiere el mismo compromiso de una cosa, el enfoque está aún más concentrado y los resultados llegan antes porque se apoyan mutuamente. Perder una libra lo motivará a seguir prescindiendo de los cigarrillos y a seguir haciendo ejercicio. No fumar durante 10 días lo alentará a seguir una dieta más saludable y tal vez comenzar a hacer ejercicio. Junte estos elementos y el resultado será extraordinario. Elige practicar un deporte que sea competitivo, que te ponga en condiciones de superar tus límites. Fíjate metas, supera a ti mismo, comprométete, mejora y suda. Empujar tus

límites empuja los pensamientos tóxicos fuera de tu mente y genera nueva energía, al igual que sudar ayuda a eliminar las toxinas del cuerpo. Compite contigo mismo y luego también con los demás.

Hagas una lista de actividades que promueven el bienestar y que pueden mejorar tu vida (por ejemplo, *deshacerse de los cigarrillos, llevar una dieta saludable,* etc.).

Ingrese deportes, pasatiempos y todo lo que pueda serle útil:

No me cansaré nunca de repetir que el cigarrillo es una forma de disimular un malestar que la persona es incapaz de afrontar y resolver. Así que apuntad solo al comportamiento, sacar el cigarrillo no ayuda mucho; esto explica la razón del fracaso de muchos fumadores. Comprométete a sentirte bien en todas las áreas de tu vida y tendrás éxito.



Alimentación – Tú – Ejercicio físico

Crear armonía y equilibrio en todos los ámbitos de la vida genera bienestar, estabilidad mental, emocional y relacional.

Viaje en el tiempo

¿Qué señal desencadena la idea de fumar en ti? ¿Qué te hace querer tomar y fumar un cigarrillo?

Ejercicio

Imagina tener que explicarle a una persona el proceso que ocurre cuando fumas, partiendo de tus pensamientos. ¿Qué te viene a la mente? ¿Ves una imagen tuya encendiendo un cigarrillo y se activa el estímulo? ¿Escuchas una voz en tu interior que te dice "Es hora de fumar?" ¿Cuál es el primer pensamiento que desencadena el estímulo?

Escríbelo aquí:

Ahora toma esta imagen y agrega los sonidos y sensaciones que te da. Si es una voz, agrega imágenes y sensaciones. Asegúrate de estar dentro de la escena, vive la experiencia como si estuvieras allí. Ahora presione el pulgar y el índice de la mano izquierda juntos (PISX). ¡Bien! Si estás haciendo el ejercicio correctamente, debes probar el estímulo del cigarrillo. Si no, déjalo venir. Refuerce la imagen, vuelva sobre la escena como en una película. Asociar, es decir, entrar en escena y experimentarlo. Escuche los sonidos y las voces, concéntrese en las sensaciones. ¡Okey! Toma todas estas imágenes, hazlas más pequeñas, colócalas en la parte inferior izquierda como en una pantalla, aléjalas de ti hasta que se conviertan en un punto. Mantenlo ahí.

Ahora imagina el estado que deseas, lo que te gustaría estar y cómo te gustaría estar sin el cigarrillo. Imagínese como en una pantalla distante de usted. Mantén la imagen viva frente a ti, sin entrar en ella: debes permanecer disociado de ella. Obsérvese a sí mismo como ya ha alcanzado su estado ideal, observe cómo es después de ser liberado. ¿Qué haces con lo mejor de tu potencial? ¿Cómo te

mueves, qué postura tienes? ¿Qué sonidos hay? ¿Qué voces escuchas? ¿Como hablas? ¿Tu tono es el mismo que antes o es diferente? ¿Qué sensaciones te da ver la película de tu estado ideal? Representa intensa y vívidamente la película de cómo serás, con sonidos y sensaciones. Comienzo coloque la pantalla, grande frente a usted, sin entrar en ella. La sensación que debes sentir, al hacer bien el ejercicio, es de mayor deseo. Debería sentirse cada vez más dispuesto a entrar y disfrutar de la escena. Cuanto más cerca está la pantalla, más crece la sensación.

Haz esta pantalla cada vez más grande, aumenta su brillo, sonidos y sensaciones. Ahora, si sientes una gran atracción por entrar en la imagen, ¡estás ahí! Presione el pulgar y el índice de la mano derecha juntos (PIDX).

Repite este ejercicio al menos 5 veces para anclarlo bien.

Tu ideal ecológico

Antes de continuar, intentemos entender si este estado deseado que desea alcanzar, al que ya está cerca, es ecológico. ¿A qué me refiero con ecológico? *De acuerdo con todo tu ser*. Si no es así, debería revisarlo. Para comprender mejor, responde estas preguntas: ¿Te has contextualizado, libre del cigarrillo, en el mundo real? ¿Te has imaginado en situaciones y condiciones reales y cotidianas? ¿Qué ves?

Intentemos entrar en detalles juntos. Imagina que final y definitivamente estás libre del cigarrillo. ¿Cuáles son las cualidades / habilidades / habilidades que tiene en su nueva condición (cómo se siente, cómo camina, qué tono de voz usa, cómo está su cuerpo, cómo se relaciona con los demás, con su pareja, etc. .)? Debes tener claras las cualidades del nuevo tú, no fumador.

Piense en tu estado ideal de no fumar (*puedes ayudarte a trazar la imagen apretando el pulgar y el índice de su mano derecha*), visualícela como si estuviera en una pantalla colocada a un par de pasos de usted. ¿Qué tienes que hacer para poder entrar? ¿Qué pasos debes seguir? ¿Qué tipo de compromiso necesitas poner en práctica?

Imaginas la escena, la pantalla está frente a ti, las sensaciones que te transmite son cada vez más fuertes y te gustaría entrar, pero así no puedes ya. ¿Qué tienes que hacer para tener derecho a dar un paso más cerca de la escena y luego otro paso más cerca de entrar en ella? Imagina dar el primer paso, visualízate como estás a punto de hacerlo, escribe a qué comportamiento corresponde (podría ser releer este

libro, aplicar alguna de las sugerencias, hacer un ejercicio u otra cosa). Cuestiona lo más profundo de ti, aclara tu mente y pregúntate: ¿cuál es el primer paso para ser no fumador? ¡Atención! Este es un momento delicado e importante, respira hondo mientras te adentras en tu interior para cuestionar la parte más profunda de ti y repite la pregunta: *"¿Cuál es el primer paso para ser un no fumador?"*.

¡Esto es lo primero que harás! ¡Felicitaciones, está bien! Ahora imagina que has hecho esto y has dado el primer paso. Respire mucho más profundo para *bajar aún más y pregúntele a su parte más profunda*: "¿Cuál es el segundo paso para ser un no fumador?"

Esto es lo segundo que harás y así sucesivamente hasta llegar al último paso, antes de ingresar a la pantalla y experimentar la situación deseada. En el último paso, pregúntese qué debe hacer para acceder de manera permanente y para siempre a su área ideal, para ser y vivir como su yo ideal, no fumador. Escríbelo. Escriba lo que hará en este paso crucial hacia la nueva zona, de la que nunca volverá. A partir de hoy siempre mirarás hacia adelante, hacia tu bienestar. Ahora pregúntese: "¿Qué puedo y debo hacer para dar mi último paso y convertirme en un no fumador?".

Una vez que alcance el estado deseado, ¿qué perderás? (*Por lo general, hay conflictos internos de los que no son conscientes. A veces, alcanzar un resultado significa perder otro, y esto crea un conflicto. Esta es la causa de muchos fracasos, entre ellos el no poder dejar de fumar. Detrás de tal fracaso podría estar. el miedo a no tener discusiones en común durante una charla entre amigos o conocidos, o el miedo a tener dificultades para acercarse a una potencial pareja en un club, o el miedo a subir de peso, como hemos visto antes*). El cigarrillo garantiza un resultado determinado. *Sin el cigarrillo*, ¿qué podrías perder?

Ahora sabes qué y cómo lo harás.

Ejercicio

Volvamos al año anterior. Piense en el cigarrillo, la imagen o el "video" asociado, los sonidos y sensaciones que le hacen sentir el estímulo. Presione el dedo índice y el pulgar de su mano izquierda (PISX) juntos. Amplifica la escena, únete, estás en ella, vívela. Reducirlo y alejarlo rápidamente, hasta que se convierta en un punto, y colocarlo en la parte inferior izquierda como si estuviera en una pantalla frente a usted. La pantalla está en blanco ahora. No sientes las mismas sensaciones que antes, ¿te das cuenta? ¿Ves el poder que tiene tu mente?

Ahora visualiza la imagen del estado deseado junto con los sonidos y sensaciones que la acompañan, recuperas la escena completa y obsérvala como si estuviera colocada en la pantalla habitual. Acércate a la escena, amplifica los sonidos y concéntrate en las sensaciones, en cómo crecen gradualmente. Acércate a la escena sin entrar todavía y siente cómo aumenta el deseo de ser parte de ella y convertirte en ti mismo, libre del cigarrillo. Aumenta el brillo y suena como en una pantalla de alta fidelidad, céntrate en las sensaciones que recorren tu cuerpo. Presione el dedo índice y el pulgar de su mano derecha juntos (PIDX). Tan bueno. Repite el ejercicio 5 veces como fortalecimiento. Cada vez que repita la

escena de su estado ideal (como no fumador), haga esto: primero hágalo más pequeño, aléjelo hasta que se convierta en un punto a la derecha de la pantalla, luego cambie la imagen del punto a la pantalla completa . Repita 5 veces. Reducir y acercar. Bueno. Ahora completemos el ejercicio para ver su efectividad. Haz todo más pequeño. ¿Hecho? La pantalla es gratis. Haz clic en el punto de la izquierda y asócialo con la imagen negativa en la que fumas, recupera todas las sensaciones conectadas a ella. Ahora, al mismo tiempo que aleja esta imagen y la aleja de usted, acerca la imagen de la derecha a pantalla completa asocia un sonido o frase con su voz (por ejemplo: "¡Evvai!") Mientras se mantienen presionados juntos índice y pulgar de la mano derecha (PIDX).

Recapitulemos:

1. Imagen negativa asociada;

2. Tan pronto como reduzca la imagen negativa de la izquierda, la imagen positiva de la derecha se expandirá automáticamente por toda la pantalla;

3. Mientras repite la frase o el sonido de su elección, presione y mantenga el dedo índice y el pulgar de su mano derecha (PIDX) juntos; 4. Repita el ejercicio 5 veces, cada vez más rápido.

Esta parte podría ser un desafío porque no está acostumbrado. Pero mañana será más fácil y día a día las sensaciones de bienestar serán cada vez más espontáneas. Recuerda que cuanto más repitas el ejercicio, más modificarás la estructura neurológica conectada al cigarrillo, o más bien crearás una nueva ligada a tu bienestar, mientras que la conectada al cigarrillo se atrofiará hasta desaparecer. Quizás en parte ya haya sucedido. ¿Sabes cuándo se cambia la dirección de circulación de una calle en la ciudad? A todo el mundo le habrá pasado alguna vez tomar la carretera recorrida a diario durante años, y de repente notar algo mal: un coche en contradicción contigo. "¡Pero la gente está loca!", Exclamas. Entonces surge la pregunta: ¿quizás han cambiado de dirección? Te das cuenta de que estás en contradicción. Entonces, ¿Qué haces?

Retroceda, discúlpate, agradezca a quienes amablemente te mostraron el camino correcto y siga adelante. Al día siguiente, tomado por tus pensamientos, acercándote al camino habitual, ¿qué estás haciendo? Reduzca la velocidad como para tomarlo, de repente recuerde, alguien detrás de usted suena para advertirle, disculparse y continuar. La escena se repite durante al menos una semana, porque ya se había creado un automatismo. Mientras tanto, tienes una forma de aprender una nueva ruta para llegar a tu destino. Ahora puede seguir el camino habitual a la inversa. Después de un mes, su nuevo hábito es salirse de ese camino. Ya no recuerdas eso antes, solo podías entrar ahí, ¿verdad? Para ti ahora, este es el nuevo camino, el nuevo significado. Además de ser no fumador.

“Cigarrillo electrónico” y sucedáneos de la nicotina

Inicialmente pensé que el cigarrillo electrónico (pero el término correcto sería “vaporizador”) era inútil. Pensé: ¡o “fumar” o “dejar de fumar”!

Luego, al notar la propagación del fenómeno, comencé a reflexionar sobre él y a hablar de él con los fumadores. Entonces entendí: mi juicio había sido demasiado apresurado.

El interés por el cigarrillo electrónico es la prueba de que todo el mundo, absolutamente todo el mundo, quiere liberarse del cigarrillo: del olor y del encaje diario. Todos los fumadores quieren mejorar. El fenómeno del cigarrillo electrónico debe valorarse y no reprimirse como algunos intentan hacer.

Si un fumador compra un cigarrillo electrónico, este gesto puede entenderse como un primer paso hacia la conciencia; de hecho, es como si admitiera públicamente que quiere deshacerse del tabaco. De hecho, es fácil entender que aquellos que están dispuestos a ponerse en una situación ridícula a los ojos de muchos, trayendo consigo esa especie de “chupete electrónico”, realmente quieren deshacerse del cigarrillo.

Personalmente, creo que las noticias negativas que se reportan en revistas, periódicos y artículos en línea contra los vaporizadores tienen como objetivo desacreditar su uso. No digo que el cigarrillo electrónico sea bueno para ti y que sea un orgullo tenerlo colgado del cuello o en la mano todo el día para “chuparlo”, y también es cierto

que no es un producto natural. pero sigue siendo la alternativa más válida después del cese total del tabaquismo. Un estudio italiano dirigido por el profesor Mangiaracina ya demostró en 2012 que el cigarrillo electrónico es mucho menos dañino que el tabaco y no es cancerígeno, aunque no es del todo inofensivo, pero el mismo profesor, en una entrevista que me concedieron mientras escribía este libro, me explicó que , en términos de daños, sería como comparar “un bote con un transatlántico”.[25] Por tanto, no se puede descartar que los intereses de las multinacionales tabacaleras estén detrás de la demonización del cigarrillo electrónico. Cada uno de nosotros debería aprender a filtrar la comunicación, a comprender mejor para poder elegir más conscientemente. Los datos científicos se pueden publicar destacando algunas características en lugar de otras; la información se puede manipular. Te doy un ejemplo: hay estudios que confirman el aumento del umbral de atención en fumadores gracias a la nicotina. ¡Por supuesto, es una sustancia emocionante!

Pero si un periódico publica un artículo titulado “El cigarrillo mejora la atención”, como leí hace años, está manipulando información, ya que está generalizando sin precisar el contexto del estudio, borrando alguna información negativa y distorsionando así el significado.

El negocio de fumar

Volvamos al “cigarrillo electrónico” por un momento. Por un lado, por tanto, hay quienes sostienen que los “cigarrillos electrónicos” son nocivos, por otro lado, las consecuencias en la salud de los cigarrillos tradicionales son innegables, así como no se puede negar que su venta, a nivel mundial, constituye un tour. de 'negocio de varios miles de millones (un buen 147,4 según algunas estimaciones).[26]

Reflexionemos sobre lo que sucedería si los “cigarrillos electrónicos” se establecieran en el mercado. Estas son algunas de las consideraciones que me vinieron a la mente luego de una serie de investigaciones y que me gustaría compartir contigo:

- Las multinacionales tabacaleras registrarían una reducción de facturación del orden de cientos de millones de euros.

- Las multinacionales farmacéuticas registrarían una disminución en la venta de sucedáneos de la nicotina. Otro desafío para las empresas farmacéuticas sería la disminución de las ventas de medicamentos para tratar a las personas afectadas por el tabaquismo. No pensaste en esto, ¿verdad? Significaría tener una caída significativa de tumores, ataques cardíacos, enfisema pulmonar y muchas otras enfermedades relacionadas con el tabaquismo. El daño económico de no “vender” estos medicamentos sería enorme para estas empresas.

- El estado, por otro lado, a pesar de vender cigarrillos, tendría una gran ganancia si la gente dejara de fumar o prefiriera el “cigarrillo electrónico”. No pretendo publicitar el “cigarrillo electrónico” porque, por las razones que les he comentado, estoy a favor de métodos totalmente naturales, pero - repito - ciertamente es preferible al cigarrillo tradicional. En Italia, el gasto sanitario para tratar a los enfermos que padecen enfermedades relacionadas con el tabaquismo tiene unos costes enormes: ronda los 6.000 millones de euros.
  Por no hablar de que en nuestro país unas 90.000 muertes al año son atribuibles al humo del tabaco[27]. No se puede permanecer indiferente a los costes económicos y, sobre todo, al coste de la vida.

El Monopolio (en Italia) gana con la venta de cigarrillos y el juego, que apalanca a los consumidores a través de sutiles mecanismos, o publicitando la idea de una vida mejor gracias al “rasca y pierde” que,

con sus cautivadores eslóganes (“Turismo para siempre”, “un bote de dinero”, etc.), en momentos de fuertes presiones sociales como la recesión económica y la crisis financiera atraen como un imán a personas que, al no ver otras soluciones, esperan ganar en el juego para cambiar su situación de vida. Por supuesto, no faltan las campañas de adicción del Ministerio de Salud: ¡cuántos anuncios hermosos! Pero estas iniciativas luego se anulan por completo con acciones contra la salud de los ciudadanos, como la venta de cigarrillos y el juego. Estos mecanismos traerán sobornos de oro a los bolsillos de unos pocos, pero en mi opinión son muy cuestionables. Cómo vender alimentos que contienen gluten a personas con enfermedad celíaca y luego tratarlos. ¡Todo el mundo sabe que lo primero que debes hacer es cambiar tu dieta!

Ahora sabes cómo funciona este complicado mecanismo. La única solución para no caer en la trampa es no fumar, ¡eliminar el cigarrillo! Recuerde que los fumadores contribuyen al daño personal, social y ambiental[28]. No lo tome como una acusación sino como una información, otro punto de vista que le ayudará a comprender mejor y ser consciente, y *no culpable*, de sus elecciones y los resultados que pueden generar.

Quienes compran cigarrillos son responsables de su elección. Ahora puedes tomar decisiones conscientes y saber que además de ser bueno para tu cuerpo, puedes contribuir al bienestar de la sociedad y del planeta. En conclusión, si toma la decisión de utilizar el “cigarrillo electrónico”, hágalo con convicción, con la intención de finalmente liberarse. Por otro lado, ese oscilación entre el “cigarrillo electrónico” y unas “bocanadas” del cigarrillo clásico no es bueno. Si usa el "cigarrillo electrónico", no puede tocar otro cigarrillo. De lo contrario, siga adelante y fume. O…

Los sustitutos del cigarrillo

Los sustitutos del cigarrillo (como parches y chicle), según indica el mismo término, lo "reemplazan". Esto, fíjate, no es más que una manipulación publicitaria. Reemplazar, en su sentido común, significa "usar en lugar de".

Si usas una sustancia o dispositivo externo en lugar del cigarrillo, tarde o temprano terminarás volviéndote adicto al sustituto también. El término más adecuado y correcto sería *suportar*, no sustituir. Por lo tanto, los "sustitutos" del cigarrillo deben usarse de manera inteligente y solo si hay una fuerte necesidad, porque deben apoyar a la persona en el cese. Además, el uso de "sustitutos" debe permitir una disminución gradual de la dosis, así como una gestión inteligente de los tiempos de administración. Solo si se usa de esta manera, el *sustituto* puede ofrecer un **soporte** válido.

Especifico que no serán los sustitutos de la nicotina los que harán que dejes de fumar, sino que el resultado dependerá de ti. Haz lo que sientas, aplica consejos, trucos y ejercicios, entrénate para crear una nueva realidad. Los sustitutos solo pueden ser un incentivo, un apoyo. Pueden ser un primer paso para fortalecer la decisión de finalmente liberarse.

Focus

Imagine un mecánico que tiene que realizar un trabajo de precisión en un automóvil o un científico informático que desarrolla un nuevo programa. Si son fumadores, es muy probable que antes de empezar a trabajar enciendan un cigarrillo “para concentrarse”.

En ambas situaciones, fumar se convierte en una especie de acelerador de la atención, amplifica el enfoque, ayuda al proceso. La nicotina en sí misma aumenta la atención; también estimula la producción de dopamina, lo que genera una sensación de bienestar. Así que aquí está la conexión del *cigarrillo = más atención*. ¿Es verdad o solo una creencia?

Bueno amigos, de verdad pasa, y es nuestra capacidad de generar conexiones en una situación determinada y hacer que se rompan automáticamente a la repetición del estímulo, en nuestro caso con el cigarrillo. Sin embargo, esto es una ventaja para ti porque significa que, así como has logrado crear una conexión mental y fisiológica entre el cigarrillo y el desempeño, puedes hacerlo con algo saludable. ¡Así que hazlo ahora! Quien fuma, siempre que surge una situación en la que se requiere una concentración particular, siente el estímulo del cigarrillo. De hecho, el uso de cigarrillos en situaciones de desempeño, que por lo tanto requieren compromiso, atención y también pueden generar estrés, actúa como activador, y/o apoyo, y/o recompensa al desempeño. Es importante desviar esta conexión. De ahora en adelante, si siente el deseo de fumar un cigarrillo en una situación de desempeño, intente hacer esto:

1. Reemplace el cigarrillo con (preferiblemente) una acción que mejore su bienestar. Por acción entendemos hacer ejercicio, leer, escribir, meditar; también puede ser pensar de manera productiva. También puedes comer fruta, beber un batido o simplemente agua. Eres libre de elegir entre tus opciones de mejora. Es posible realizar las acciones que requieran su participación solo en la fase pre y post performance, apenas durante. En este último, en cambio, te sugiero que escuches la música que más te guste y que más te estimule hacia una mejor interpretación. También sugiero el uso de fragancias, que son activadores sinápticos muy poderosos. Evite los sustitutos y los sustitutos de la nicotina si es posible.

1. Disfruta el momento: asegúrate de entrar en un estado

mental de bienestar y placer, el real, no el artificial de cuando fumabas. Concentrarse en el estado deseado lo ayudará a sentirse mejor y más rápido.

El desafío es crear un nuevo esquema exitoso. Se necesita mucha repetición para que el nuevo mecanismo se consolide uno consciente; debes tenerlo en cuenta y ejecutarlo muchas veces mecánicamente para que se vuelva automático, transformándose así en tu nuevo ritual. Mucha gente me ha dicho que esta fase de entrenamiento ha sido muy divertida. ¡Haz que tu entrenamiento sea divertido y se convertirá en un hábito productivo!

La historia de David

David siempre me dijo que fuera holgazán; no le gustaba ir al gimnasio y hacer deporte en absoluto. Una vez que decidió dejar de fumar, comenzó la dieta adecuada para él e incluso comenzó a entrenar. Eligió un nuevo ritual que para un holgazán como él era un verdadero desafío: ante el estímulo del cigarrillo, debía realizar diez flexiones de brazos en los brazos. Haz como él, tú también elige tu nuevo ritual. Hágalo coincidir con otro objetivo suyo, como tener un físico atlético, lleno de energía y saludable. He descubierto que cuando una persona asocia un compromiso con el logro de dos metas al mismo tiempo, se genera mucha motivación y energía. Es como tener un motor doble que empuja: si uno de los dos motores se ralentiza, todavía queda el otro. ¿Entiendes lo poderosa que es esta decisión?

Como era de esperar, David inicialmente realizó el ejercicio elegido con un poco de esfuerzo, pero después de unos diez días comenzó a disfrutarlo. El sabor saludable del bienestar. Después del primer mes, sólo un mensaje pasó por su mente: “Lo estás haciendo bien, tus músculos están creciendo, te amas a ti mismo, te sientes genial”. Todos los aspectos reales y concretos; no estaba haciendo una campaña para convencerse de sí mismo. David vio resultados medibles tanto cuantitativa como cualitativamente. Además de la mera mejora física, se sentía realmente lleno de energía incluso a nivel interno y se fortalecía día tras día también en su desempeño laboral (era vendedor). La asociación de dos objetivos, uno de los cuales ciertamente es medible (en este caso entrenamiento físico, pero también podrías decidir comenzar a redecorar la casa o aprender algo nuevo) te ayudará a dejar de fumar porque verás un crecimiento gradual por ti mismo. Pero concreto, y por lo tanto no se sentirá tentado a abandonar su intención por prejuicios, impresiones personales y excusas.

Al hacerlo, David pudo reemplazar, o más bien borrar, viejos hábitos por otros nuevos, saludables y divertidos, mucho más satisfactorios y emocionantes que el cigarrillo. Solo quería mejorar día a día, llegar más lejos; e hizo todo esto incluso mientras trabajaba. Un poco como había sucedido con los cigarrillos con el tiempo, sintió la necesidad de aumentar la dosis. Con hábitos saludables y regulares como hacer deporte, una vida sexual satisfactoria, una buena alimentación, se tiene el mismo efecto psicológico (sensación de bienestar) del cigarrillo, ya que todas estas actividades favorecen fisiológicamente la producción de sustancias endógenas como la dopamina, serotonina y

betaendorfinas, nuestras “drogas” internas que nos hacen sentir bien. Lo más importante es que con hábitos saludables, a diferencia del uso de fármacos externos como la nicotina, se restablece el mecanismo natural de producción de estas sustancias por nuestro organismo, mecanismo que el cigarrillo afecta e inhibe.

Seguramente te estarás preguntando cómo David pudo hacer flexiones mientras estaba con un cliente. Si la idea del cigarrillo era débil, lo posponía. Pero si la idea del cigarrillo era fuerte pedía permiso, iba al baño y hacía flexiones. Debió estar loco, anticonformista, contra corriente, no sé cómo definirlo, pero logró ceñirse a su propio programa personal. Tomó una decisión y la llevó a cabo de manera consistente, sin alterar su vida diaria. Este es un buen ejemplo de una persona que se entrena a diario para un resultado, con compromiso y disciplina. Incluso hoy en día, David practica actividad física todos los días porque le ayuda a sentirse bien, por dentro y por fuera.

El estímulo de fumar ha desaparecido, porque ha sido reemplazado por un ritual aumentador. Tú también puedes optar por practicar una actividad que te mejore, orientada a conseguir un objetivo motivador. Como hizo David con su nuevo y saludable hábito: entrenar todos los días.

¡Ahora depende de ti!

¿Qué prácticas de empoderamiento orientadas al bienestar podría activar en lugar del cigarrillo? Haga una breve lista de posibilidades:

Ahora puedes hacerlo, ¡cambia el esquema!

Quizás estas son cosas que ya ha pensado y escrito. Pensar más profundamente te fortalece. ¿Cuál es la necesidad de fumar? ¿Cómo lo reconoces? ¿Qué pasa en ti? ¿Qué sensación sientes? ¿Es una imagen? ¿Qué te da el impulso? ¿En qué situaciones sucede esto? Intenta anticipar el momento en que el estímulo está a punto de activarse, para predecirlo antes de que alcance la máxima intensidad:

Ahora insertas las posibles alternativas y eliges la más válida con la que sustituir el cigarrillo.

Fíjate una meta a alcanzar. Calcula tu horario. Supervise progresivamente las mejoras y disfrute del resultado:

Durante los próximos 45 días, ponga en práctica su programa.

Marque la fecha límite en un calendario y marque los días hasta su finalización. Si lo desea, puede ampliar su calendario estableciendo nuevos plazos, puede hacer lo que prefiera. Pero lo más importante es que a menudo te recuerdas a ti mismo que estás aprendiendo un nuevo buen hábito.

La estructura del bienestar

Hábito y éxito

Entrenando a personas que han logrado resultados exitosos en su bienestar, tanto a fumadores ávidos que se han liberado definitivamente del cigarrillo, como a no fumadores que están atentos a su bienestar, pude extrapolar la estructura de pensamientos, emociones y acciones. , por tanto, también de las creencias que les han permitido alcanzar sus objetivos.

Al hacer tuya esta *estructura* a partir de ahora, tú también obtendrás el resultado deseado, serás libre.

Me he dado cuenta de que las personas que están en mejor situación, que conocen el bienestar, piensan en términos similares, hacen cosas similares y obtienen resultados de bienestar. Así que veamos cómo aprender a pensar con eficacia y convertirlo en un hábito.

El bienestar necesita atención y hábito, no es casualidad. Las personas que viven bien están acostumbradas a hacerlo, independientemente de su condición social. No es un esfuerzo, siempre lo hacen. Incluso la condición en la que te encuentras es un hábito, sea lo que sea. Este concepto es aplicable a todos los ámbitos de la vida, de forma indiscriminada.

Charles Duhigg escribe del libro *La dictadura de los hábitos*[29]:

> «Primero hay una señal, un interruptor que le dice a nuestro cerebro que entre en modo automático y qué hábito usar. Luego está la rutina, que puede ser física, emocional o mental. Finalmente, está la gratificación, sobre la base de la cual nuestro cerebro decide si vale la pena memorizar una determinada rutina. Con el tiempo, este círculo —señal, rutina, gratificación— se vuelve cada vez más automático; la señal y la gratificación se entrelazan entre sí para inducir un fuerte sentido de expectativa y anhelo o necesidad. Y, por último, ya sea que ocurra en un frío laboratorio del MIT o en el garaje de tu casa, nace el hábito».

El hábito determina lo que somos hoy. Lo que hacemos repetidamente, todos los días, se convierte en lo que llamamos “natural”. Ser natural y espontáneo es, paradójicamente, sinónimo de hábito. El hábito está tan arraigado que se convierte en parte insustituible de nuestra

existencia, ya sea positivo, es decir, orientado al bienestar, o negativo, orientado a la autodestrucción. La orientación hacia el bienestar es la base de los hábitos de las personas que se aman y se comprometen a mantenerse en forma desde todos los puntos de vista. Estas personas hacen que los *nuevos comportamientos* se conviertan en nuevos hábitos, con compromiso.

El secreto es hacer lo que quieras que ocurra.

Lo que te gustaría que fuera. Haz única y exclusivamente lo que te lleve a conseguir un resultado deseado y concreto. Elimina todo lo demás.

Las tres áreas principales

La mejora abarca tres áreas:

1. El área del **cuerpo**, que incluye nutrición y actividad física.

1. El área de la **mente**, que incluye pensamientos y creencias.

1. El área de la **conducta**, que incluye técnicas y estrategias, acciones para hacer y aquellas para no hacer.

Para cada una de estas áreas, hágase estas tres simples preguntas:

1. ¿Qué hace ya que es útil y funcional?

1. ¿Qué haces que no sea útil o incluso perjudicial?

1. ¿Qué podrías hacer a partir de ahora para mejorar? ¿Cuál debería ser la primera acción?

Crees tablas separando lo que es útil de lo que no lo es. Luego, organice un calendario con horarios establecidos y anote lo que debe hacer en cada área. Guárdalo siempre contigo, en un papel o en tu teléfono móvil, aunque personalmente te recomendaría que lo escribas con bolígrafo en un bloc de notas porque es más efectivo. Échale un vistazo por la mañana y ten en cuenta los puntos importantes. Imagínese cómo conducirá su día siguiendo mentalmente todos los pasos y anticipándose a la satisfacción que obtendrá de ellos.

Cuerpo

Según los antiguos sabios, el cuerpo es el templo del alma. Por ello conviene cuidarlo en todos sus aspectos. ¿Qué haces ya para cuidar tu cuerpo? ¿Qué haces en cambio que no sea útil o incluso dañino? ¿Qué podrías hacer a partir de ahora para mejorar?

- Alimentación saludable: lea libros sobre el tema o acuda a un nutricionista. Es cierto el dicho: “Dime cómo comes y te diré quién eres”.

- Actividad física: hazte seguimiento de un profesional, apúntate al gimnasio o inicia una actividad física ligera y practícala con regularidad. Hay muy buenos videos de entrenamiento gratuitos. , que puedes encontrar en YouTube con ejercicios de tan solo 15 minutos diarios que puedes realizar en casa de forma sencilla y eficaz.

- Tratamiento estético: prueba los masajes, también hay ofertas a precios reducidos. Usa cremas para la piel. Regálate lo mejor.

Mente

¿Qué haces ya útil y funcional para gestionar mejor tu tiempo? ¿Puedes organizar el tiempo dedicado a trabajar de manera eficiente? ¿Dedicas tiempo a tus pasiones o simplemente a relajarte? ¿Qué haces en cambio que no sea útil o incluso contraproducente? ¿Qué podrías hacer a partir de ahora para mejorar?

- TÓMATE UN TIEMPO PARA TI MISMO: encuentras un momento propio, en el que pienses solo en ti mismo: un paseo por el mar, buena música, una película que te guste, un buen libro. Tu mente lo necesita más de lo que imaginas. Incluso simplemente de silencio.

- CONCENTRA TU TRABAJO EN ALGUNA PARTE DEL DÍA: por ejemplo, de 8.00 a 12.00, parada. Entonces dedícate a otra cosa. A ti mismo, a una afición, al deporte, pero no al trabajo. El trabajo concentrado se realiza mejor y la presión es tan alta que mantiene el máximo esfuerzo.

Al darte un límite de tiempo, obtiene dos resultados: el primero, lo hará mejor; el segundo, evitarás el estrés de una actividad excesivamente prolongada. “Pero el trabajo me relaja”, podría decirme. ¡Disparates! Demasiado trabajo es una excusa para no pensar en tu vida. Eso también es una forma de adicción. Los que se sienten cómodos consigo mismos saben alternar entre el trabajo y la relajación. “Pero no puedo hacerlo, soy un empleado y no soy libre de hacer lo que quiero”, podría argumentar otro. Estas también son excusas.

Organizar y concentrar el trabajo no significa actuar a voluntad, sino darse reglas muy precisas y rígidas. ¿Qué puedes hacer? Sencillo.

En función del tiempo del que dispongas, concentra tu trabajo en unas horas, comprométete a aprovecharlo al máximo y dedícate el tiempo restante a ti mismo. Trabajar es importante, pero aún más importante es dedicar tiempo a tu bienestar. Las personas que enfocan su trabajo viven mucho mejor, logran sus metas y se sienten satisfechas.

- ORGANIZACIÓN. Quien está bien, gestiona todo bien. Un lugar para todo, todo en su lugar. Toma un horario semanal y organiza la semana que viene con tu horario, ingresando las actividades de las tres áreas. La noche anterior, retroceda

mentalmente al día siguiente, para tener claro qué y cómo manejar el día siguiente.

Emociones y comportamientos

¿Qué haces ya para escuchar tus emociones? ¿Cuidas sus relaciones? ¿Qué haces en cambio que no sea útil o incluso dañino? ¿Qué podrías hacer a partir de ahora para mejorar?

- **Escuche tus sentimientos y emociones**. Identifique la parte del cuerpo con la que están asociados. Nombra lo que escuchas. Aquellos que viven en nombre del bienestar tienen esta habilidad. Para algunos es innato, pero aún necesita ser entrenado.

- Después de identificar una emoción específica, **escriba un comportamiento que se adoptará en respuesta a esa emoción.** Sería mejor si fuera diferente de cómo normalmente "reaccionas" a esa emoción, tienes que *actuar*. Estúdialo en la mesa.

- **Mantenga las relaciones**. Tus relaciones son muy importantes. Es posible que no pueda evitar por completo a algunas personas, pero ciertamente puede pasar mucho más tiempo con las personas que lo hacen sentir bien. Pase su tiempo con personas con las que pueda mejorar.

  Salga con personas que se preocupan por su salud, que están bien y quieren mejorar. Pasa el rato con gente feliz. Si cree que no existen, lamento decirle que se junta con las personas equivocadas. Tendemos a salir con gente como nosotros. Así que casi no nos juntamos con personas que puedan mejorarnos. Rodéate de amistades que te impulsen a mejorar.
  No es fácil encontrarlos y no es fácil pasar el rato con ellos. Al principio experimentarás una sensación de malestar porque te sentirás detrás de ellos. Sin embargo, esta es la única forma de mejorar. El medio ambiente es muy importante.

- **Aprenda a reconocer las emociones de los demás**. Observa a las personas que conoces, trata de empatizar con ellas, reconoce sus emociones y dales un nombre. Las personas exitosas tienen esta gran cualidad: reconocen los estados de ánimo de los demás y saben cómo respetarlos para crear un entorno mejor. Posteriormente profundizaremos en las emociones relacionadas con el tabaquismo y aprenderás a modificarlas, anticiparlas y crear nuevos hábitos.

¿Cuándo nos liberamos?

¡Esta pregunta es difícil! ¡Contestas! ¿Cuándo te deshaces del cigarrillo? ¿Cuándo sabrá que está libre de cigarrillos? No lo sabes. Y nunca sabrás si esperas a que suceda algo, una confirmación externa. No es que un día te salga un halo porque hayas dejado de fumar. Si intentas comprender y ver el cambio con tus ojos, no sucederá, o más bien sucederá, pero tenderás a no verlo. Sin embargo, si lo ve, lo más probable es que no lo interprete a favor de la decisión que ha tomado, que es dejar de fumar. Te puedo garantizar que, si escuchas tus sentimientos, sentirás que has cambiado, notarás hasta el más mínimo cambio. Se siente el cambio.

Pero si está buscando una señal clara de que no es fumador, mire en el espejo. Hágalo ahora e inmediatamente notará la diferencia; de hecho, la apariencia de la piel mejora después de solo tres días sin cigarrillos. ¿Es esto suficiente para comprender que ya no fuma? No es suficiente, ¿verdad? ¡Yo sabía! El problema es que experimentas este cambio como si estuvieras esperando a la vuelta de la esquina algo que pueda confirmar la "regla": "Nunca me detendré". Hasta entonces, te dirás a ti mismo y a los demás que todavía no estás tan seguro de haber tenido éxito. En realidad, el cambio viene de adentro. Tal vez ya tenga un nuevo sentimiento o tal vez ya experimenté las relaciones de manera diferente. ¿Sientes algo diferente dentro de ti? ¿Cuándo fumó su último cigarrillo? Entonces ya eres un no fumador. Simplemente repita, repita y repita de nuevo los ejercicios de este libro y automáticamente su nuevo programa será bienestar.

El idioma que usas es fundamental. A menudo, el fumador se repite mentalmente: "Si no fumo durante seis meses, significa que no volveré a fumar",

"Si no fumo durante un año, significa que definitivamente lo dejé", etc. . Todas las excusas, todos los mensajes equivocados, todas las resistencias al cambio, los malos hábitos. Sigue haciendo los ejercicios y leyendo, no te obsesiones con tener que parar, concentra tu compromiso en seguir todos los ejercicios del libro de forma enfocada. Inmediatamente después del último cigarrillo, no fuma. Puede suceder incluso ahora. Esta es la regla, la creencia más poderosa:

Después del último cigarrillo, ¡ya eres un no fumador!

Pruébate

Si aún se siente confundido, ayúdese con este ejercicio. Lo conocimos al final del capítulo anterior, pero los invito a repetirlo incluso ahora, es muy poderoso.

Ejercicio

1. Imagínate fumando su último cigarrillo. Usa toda tu imaginación. Concéntrate, enciéndelo, esta es la última vez. Visualiza la escena en tu mente como si fuera una película que fluye ante tus ojos, imagina todos los detalles de forma vívida e intensa: las brasas encendidas, la sensación de humo descendiendo a tus pulmones y luego arrojado, no a consumir tu último cigarrillo.

2. Imagínese ahora tomando el paquete con los cigarrillos restantes (recuerde que el último cigarrillo es una elección, no una restricción porque el último quedó en el paquete o en casa) y romperlo en mil pedazos, triturarlo, con todos la ira que reservarías para quién o qué te ha lastimado, ha arruinado parte de tu vida, por aquellos que te dijeron que te amaban, pero te lastimaron. Vierta en el paquete de cigarrillos esa rabia que muchas veces volvemos contra nosotros mismos. Ahora el paquete está destruido, para siempre y de forma permanente.

Tira lo que queda en el bote de basura.

3. Ahora puede respirar profundamente y cuando se visualice en el acto de tirar el paquete para siempre, repita en voz alta "¡Ya es suficiente!" o cualquier otra sentencia que se refiera a la decisión de libertad. Mientras hace esto, presione PIDX.

4. Proyecta tu imaginación en un momento o situación de tu futuro como no fumador, un escenario lleno de bienestar y felicidad. Estás en excelente forma, rodeado de las personas que amas. ¿Que ves? ¿Qué olores y sonidos percibes? ¿Quizás estás en el mar? ¿En una fiesta? ¿O acaba de regresar a casa del trabajo, cansado pero satisfecho? Imagina tu situación favorita como si fuera una película, disfrútala plenamente mientras respiras profundamente y mantienes PIDX.

Repita 5 veces.

Si vuelves al presente con una sensación de alivio y las ganas de dar lo mejor de ti, para lograr las nuevas metas que nos estamos formulando juntos, ¡te felicito! Estás en el camino correcto, ¡continuemos!

Habla con tu estímulo

Cualquier pregunta o duda que se te ocurra, te propongo otro ejercicio muy poderoso.

Si no puedes responder de inmediato, ¡no te desanime! Es difícil cuestionar quiénes somos, qué queremos y por qué, pero es necesario sacar lo mejor de nosotros mismos. Confía en ti mismo y en tus sentimientos, mantente anclado a las respuestas. Participe en responder, date permiso para hacerlo. Es posible que las respuestas no lleguen de inmediato, pero utilice la estrategia de repetir las preguntas lo antes posible. Escucharás surgir la respuesta y le dirá la verdad.

Una nueva forma de vida

Dieta

Remedio y solución rima con un nuevo estilo de vida orientado al bienestar. Las sugerencias que te propongo sirven para facilitar el viaje, pero no son recetas médicas. Si lo crees oportuno, consulte a su médico, dietista o nutricionista antes de ponerlos en práctica. Nutrición indicada para facilitar el abandono del hábito de fumar y la desintoxicación: los alimentos ricos en fibra, cereales integrales (cebada, espelta, etc.), verduras, frutas, agua son siempre útiles y sobre todo en el primer mes.

Estos alimentos te ayudarán en la digestión e irán al cuerpo evitando sensaciones de malestar. Sentirás que tienes más energía y también te ayudarán a mantener tu peso. La disciplina es la palabra clave para obtener el resultado deseado, junto con la motivación. Puedes hacerlo, no te morirás de hambre, al contrario. Estamos acostumbrados a una dieta desastrosa. Comemos de todo y mal. En cambio, apunte a la calidad en lugar de la cantidad. Sin entrar en los méritos de las dietas individuales, a continuación, encontrará algunas sugerencias válidas que han permitido a todos mis clientes mantener su peso ideal y adelgazar.

- Los primeros tres días: agua, jugos, frutas y verduras, cereales integrales. Sólo estos.

- A partir del cuarto día se puede agregar el pescado. Evite la carne, los alimentos fritos, las bebidas alcohólicas y las bebidas excitantes como el té y el café durante al menos 10 días. También evite el descafeinado; al principio, el cigarrillo está siempre anclado al gusto y por tanto también a los olores.

- Coma cinco veces al día (en general aproveche la fibra: verduras, cereales integrales).

- El primer mes es mejor utilizar proteínas de huevo y leche en lugar de carne. En general, prefiere las carnes blancas y pescados y reduce el consumo de embutidos y carnes rojas para mantener una forma física óptima. Debo añadir, sin embargo, que, para algunos, la ingesta de leche puede ocasionar diversos problemas de intolerancia, por lo que siempre relaciona las sugerencias que encuentres aquí con tu situación personal.

Personalmente, ya no tomo leche animal, prefiero la leche vegetal, de avena, de espelta y de soja.

- Beba de 2 a 4 litros de **agua** al día durante el primer mes. Y si continúa haciéndolo en los meses siguientes, mucho mejor. ¡Pero tenga cuidado de no sobrecargar tus riñones! Beber a sorbos, ¡no 3 litros a la vez!

- Considere también la posibilidad de acercarse a la cocina vegetariana: puede descubrir muchos alimentos agradables, sabrosos y saludables, pero siempre busque el consejo de un experto en el tema.

- Empiece las comidas con una ensalada: será muy agradable. Prepara ensaladas tentadoras y sabrosas.

- Mastique más y coma más despacio; Disfruta la comida.

Por supuesto que puedes comer cualquier cosa. Solo en el primer mes tendrás que comprometerte y sacrificar algunos de tus hábitos alimenticios.
Continúe prefiriendo siempre alimentos nutritivos y saludables.

Actividad física

La actividad física, junta con una dieta saludable, juega un papel crucial con repercusiones en la calidad de vida emocional y laboral, en todo. Sentirse bien en su cuerpo significa sentirse bien en su mente. El **deporte** tiene múltiples beneficios: equilibrio psicofísico; mayor energía y descarga de tensiones acumuladas; nuevas relaciones; sensación generalizada de fuerza y bienestar. De hecho, la actividad física estimula la producción de *endorfinas* que, como se mencionó anteriormente, son la "droga" interna que tenemos y que podemos producir cuando queramos. De hecho, también existe la abstinencia del entrenamiento, que es una forma saludable de adicción. En definitiva, haciendo actividad física somos mejores. Sin embargo, con respecto al deporte y la actividad física, se pueden desencadenar resistencias.

Aunque la frase "Quiero mejorar" está en boca de todos, pocos están dispuestos a comprometerse. A alguien se le ocurrirán las excusas habituales:

"No tengo tiempo", "¿Cómo hago con todo lo que tengo que hacer?", "Estoy cansado por la noche", "Soy vago", "De todos modos vivo bien", etc. Estas personas no quieren mejorar, en el fondo realmente no lo quieren. Sí, me gusta provocar, pero también es realidad.

¡Demuéstrame lo contrario, déjame ver que no es así! Me alegraré de estar equivocado. Libre del cigarrillo, el fumador tiene 1-2 horas más durante el día de lo que pasaba fumando anteriormente. ¡También se aplica a ti! Piense en qué deporte le podría interesar: danza, artes marciales, fútbol, voleibol, natación, correr. Cualquier actividad que disfrutes, te conecta con otras personas, te ayuda a mejorar como individuo. ¡Haciendo deporte entrenas tu disciplina! Obtendrás resultados asombrosos. Al realizar actividad física y una dieta saludable, descubrirá que dispone de mucho más tiempo del que cree. Comenzarás a crear un equilibrio en tu vida diaria, encontrando espacios para dedicarte a ti mismo, a tu familia, al trabajo. Y estarás realmente bien, finalmente libre del cigarrillo en el que nunca más pensarás. Porque cuando te sientes bien, el resto no importa.

La mariposa está tan ocupada volando que ya no piensa en ser una oruga.

Involúcrate en alguna actividad o pasatiempo

La pasión es la razón por la que existimos. Las ganas de levantarse y pensar en algo desde el primer momento del día. Desear el momento en el que poder dedicarse a la propia pasión es una de las expectativas más gratas.

¿Cuántas pasiones has escondido bajo la alfombra como polvo? Sin embargo, sus pasiones aún existen, aunque bajo el manto de los compromisos y preocupaciones diarios. Tómate tu tiempo y sueña más. Imagina tener tiempo, dinero y todo lo que sea útil para poder practicar tu pasión. ¿Qué pasiones te gustaría retomar o experimentar?

Haz una lista de todas las pasiones, las que te emocionan tan pronto como lo piensas, que te gustaría recuperar. Recuerda que las pasiones son algo diferente al deporte, lo que implica una disciplina y un compromiso particulares. Pueden coincidir, pero lo que quiero es que cuando pienses en tu pasión te sientas despreocupado; incluso si no lo practicas durante unos meses, no te sientes culpable y no te pierdes nada. En el deporte, sin embargo, es bien sabido que en cuanto dejas de practicar pierdes la condición física alcanzada. Si te encanta pintar cuadros, no importa si te detienes por un tiempo. Lo que has logrado lo ves colgado, permanece. ¿Claro?

Haz una lista, sueña un poco, incluso las cosas que nunca has hecho y te gustaría probar, luego elige al menos una y empieza a pesar de todo. ¡Hazlo por ti! Date este regalo. ¡Te lo mereces! Te mereces lo mejor.

Haz una lista de tus pasiones:

Cambia los hábitos para sentirte bien

Enfrenta las dificultades

Si a veces parece difícil entender qué camino tomar, qué elección tomar, es porque nos enfocamos en la situación y en los demás y desviamos la atención de nosotros mismos. En cambio, concéntrate solo en ti mismo y en tu bienestar. Solo así podrás modificar el mundo exterior de tal manera que atraigas las situaciones y personas más adecuadas. Sin embargo, esto solo sucederá si ha trabajado en un nivel interno.

Si cambias, todo lo que te rodea cambia. La gente prefiere sufrir situaciones, intenta "suavizarlas" comparándolas con situaciones peores y más graves:

"¡Se pone peor!". Repollo, hay aún mejor: no la comparación con otros, pero *lo mejor*. ¿Cuál es tu mejor, qué quieres de la vida? ¿Cuál es el sueño de tu vida? Soñar y actuar es lo que necesitas para sentirte bien. De niños supimos soñar y al crecer nos privaron de la capacidad de hacerlo o. Nos dijeron que hay que quedarse "con los pies en la tierra". Sí, es verdad, hay que proponerse metas realistas, concretas y no anhelos inútiles, pero una cosa es mantener los pies en la tierra y otra estar plantado, viendo pasar la vida. No hay nada que endulzar. A menudo noto que la gente lee libros, participa en cursos de crecimiento personal, se dedica a la espiritualidad no para mejorarse a sí misma sino para buscar la confirmación de sus creencias y poder decir que los demás están equivocados.

Buscan un poco de alivio. Hacen todo esto como si estuvieran tomando un analgésico. Enfréntate a las dificultades. Las personas tienden a evitar lidiar con situaciones delicadas, por temor a sufrir más. Sin embargo, al hacerlo, permanecen atados a las cosas o personas equivocadas, lo que los hace sentir mal. No puede hacerlo, no puede pensar en cambiar las cosas permaneciendo dentro del sistema que continúa alimentando su malestar. Este es el motivo del cigarrillo: es lo único - o uno de los pocos - que te da la idea de poder ejercer el control o poder modificar o gestionar situaciones en cierta medida. Te convences de que eres tú quien fuma y que en esto nadie puede mandar ni decidir por ti. Un poco como hacerse un tatuaje, cuyo significado no es solo lo que se le atribuye, sino que también es un mensaje explícito que dice: "¡Es mi cuerpo y aquí decido!". Esfuérzate por cambiar el "patrón de evitación". Cuando surjan situaciones en las que se sienta tentado a retroceder, evite evitarlas.

Cuando evitas, las dificultades se amplifican cada vez más.

Reacondicionamiento mental

Imagínate volver atrás en el tiempo otra vez; ya ha estado allí al comienzo de nuestro viaje juntos, pero ahora puede cambiar el estado de las cosas y marcar la diferencia. Regrese al momento en que recogió el cigarrillo (el primero). Aquí estás ahí que lo sostienes en la mano, lo enciendes, pero justo antes de llevártelo a la boca y empezar a fumar, comienza el video de tu futuro, con tus fumadores como protagonistas. Mira la película hasta el final. Míralo varias veces y escribe debajo lo que no te gusta, cómo te ves y si solías fumar y qué. Escribe tanto como puedas, con tantos detalles como sea posible.

¿Cómo es la película de tu vida como fumador? ¿Cómo te ves a ti mismo? ¿De qué te sirvió fumar?

Ahora, desde el pasado, tome la puerta del tiempo que te permitirá ir directamente a tu último día de vida en esta tierra. Date la vuelta y observa desde esta perspectiva cómo pasaste tu vida como fumador hasta la vejez. Mira las escenas que fluyen varias veces, desde el momento en que comenzaste hasta el último día. ¿Qué no harías de nuevo? ¿Qué cambiarías? ¿De qué sirvió fumar, qué te lo impidió? ¿Cómo te comportarías si pudieras volver hoy en día cuando estás leyendo este libro? Visualice todo lo que cambiaría en su vida, incluido el tabaquismo, las relaciones, las amistades, lo que quiera. Si pudiera retroceder en el tiempo, ¿qué cambiaría de su vida como fumador?

Ahora siga estas instrucciones y repítalas todos los días. Escribe en una hoja de papel y las lleva siempre contigo. Deténgase durante el día y vuelva a leerlos. Todos los días, a partir de ahora.

Todos los días:

1. ¿Cuáles son mis metas hoy?
2. ¿Qué metas he logrado?
3. ¿Qué hay de bello en mi vida? Enumere al menos 5 cosas.
4. ¿Qué puedo mejorar en mi vida? Al menos 3 cosas.
5. Declaración: “Hoy soy más libre que ayer y soy más fuerte. Hoy mejoraré para que mañana sea más fuerte que hoy. Ahora soy libre y lleno de bienestar. El resultado que quiero está llegando, cada día está más cerca”.
6. Imagínate en su condición ideal, en su cima.

En la vida cotidiana, con amigos, en las relaciones, en el trabajo, en todo. Piense intensamente en su condición ideal, como si ya la hubiera alcanzado. Revise esta película al menos 2 veces al día, por la mañana y por la noche. Conviértalo en un hábito.

Conciencia – Compromiso constante - Verificación

Un pequeño compromiso

¡Ten cuidado! No te estoy pidiendo que hagas grandes cambios, sino un pequeño pero constante compromiso. Pero primero tienes que tomar conciencia de tus hábitos, más o menos edificantes. Por hábitos me refiero tanto a lo que haces como a lo que *no* haces habitualmente. ¿Qué haces cuando te levantas por la mañana? Como te mueves ¿En qué orden haces las cosas? Todos estos son hábitos. Por ejemplo, hago 20 minutos de entrenamiento inmediatamente después de despertarme. Este es un hábito saludable y enriquecedor. No estoy obsesionado con eso y no me obligo a hacerlo; de hecho, es un hábito.

Durante el verano, cambio algunos hábitos, cambio mi rutina y hago diferentes cosas: reduzco mi entrenamiento, voy a la playa, tomo un período de relajación. Sigo corriendo y haciendo ejercicio, pero con menos frecuencia y no por la mañana; Prefiero la noche, cuando hace más fresco. Si no practicas deporte, si eres vago, estás acostumbrado a no entrenar. En este caso, es posible que decidas empezar a hacer algo de actividad física: un curso en el gimnasio que te guste, largas caminatas, un poco de carrera o simplemente algunos ejercicios en casa.
Haz una lista de tus hábitos:

_____

_____

_____

Elija uno de estos hábitos, el que crea que podría ser más fácil de cambiar, y trabaje en él. ¡Cámbialo! Reemplácelo con un hábito aumentador, que apunta a su bienestar. No se trata de hacer grandes cosas, podría ser simplemente leer un libro. Partir de cosas simples aumenta enormemente el éxito y refuerza la convicción de poder realizar las metas que te propongas. Te ayuda a ser más eficaz y decidido. Entrena el músculo de la determinación. Pero sepa que debe completar lo que ha emprendido. También por esta razón, comience con pequeños cambios. Siempre seguirás creciendo. Esto también es un hábito. Entre los hábitos también está la tendencia a posponer las cosas, hasta que se vuelven tan grandes que ya no pueden manejarlas y se ven obligados a hacer frente a un aumento de las dificultades, cuando podrían haberse anticipado. ¿Cuántas veces te ha pasado esto? Sin embargo, recuerde siempre: los hábitos determinan las acciones.

Las acciones cristalizan en hábitos. Los hábitos determinan la identidad. ¿Sabes cuándo te dedicas a limpiar tu habitación? Experimenta una agradable sensación tanto mientras lo haces como cuando tienes el resultado final frente a tus ojos. Sensación de limpieza exterior y orden interior. De hecho, a menudo te conducen casi compulsivamente a ordenar las otras habitaciones o el coche y, a veces, incluso quieres poner tu vida en orden.

Cuando te activas hacia el bienestar, gradualmente te sentirás abrumado por él y te sentirás empujado a poner orden en todos los ámbitos de tu vida. Si hay algo que postergas, como limpiar tu habitación o arreglar el garaje, oblígate a hacerlo ahora. Después, te tomará el deseo de poner algo más en orden. Llegarás a querer poner en orden tu salud y liberarte del cigarrillo ya no será un objetivo, sino una consecuencia natural, para amplificar el bienestar que se ha generado. Un efecto cascada.

¿Cuáles podrían ser tus nuevos hábitos de empoderamiento?

Proceda con un hábito a la vez. Considérelo un ejercicio. Cuando haya cambiado el hábito anterior e instalado el nuevo, puede cambiar otro. Te ayudará a crear una agenda diaria en la que insertar el nuevo hábito que se instalará junto a tus compromisos habituales.

Prueba De Respuesta Muscular

Ahora tu mano izquierda representa todo el negativo del cigarrillo. Une el índice y el pulgar de la mano izquierda (PISX) y piensa en toda la podredumbre que has conectado al cigarrillo en este camino. Visualice las escenas, escuche y reviva las sensaciones conectadas, recuerde su olor, sabor y ponga todo en el lado izquierdo de su pantalla mental. Pasemos ahora a la parte positiva. Reactive todas las imágenes positivas y fortalecedoras que conectó uniendo el índice y el pulgar de la mano derecha (PIDX).

Ver imágenes y recuperar sensaciones empoderadas; respire profundamente mientras recorre las escenas de su futuro. Percibes sabores y olores nuevos y agradables (si no te resulta fácil conectar olores y sabores agradables, imagina mordiendo un buen limón siciliano).

¿Sientes que tu respiración es libre y diferente a la anterior? Incrementa y amplifica la energía proveniente de la mano derecha. Imagínese todo en el lado derecho de la pantalla frente a usted. Ahora viene la prueba de los ensayos, una prueba eficaz que nunca falla cuando se realiza correctamente. Se llama “Prueba de respuesta muscular”. Antes de ponerlo en práctica, lea detenidamente para saber cómo funciona. El objetivo es aprender a comunicarse directamente con su inconsciente, con la parte inconsciente que maneja cada uno de nosotros[30]. La respuesta que te dará será clara. Tu mente no lo dará, tu cuerpo te guiará. Es una respuesta muscular. Funciona. Nunca falla. Le comunicará su “decisión” inconsciente.

Ejercicio

Presione con fuerza el índice y el pulgar de la mano izquierda (negativo, sensaciones limitantes, escena en el lado izquierdo de la pantalla).

Bueno. Ahora se ha creado un círculo; Une el pulgar y el índice de la mano derecha (sensaciones positivas y fortalecedoras y escena en el lado derecho de la pantalla) pasándolos dentro del círculo de la mano izquierda como si formaran una “∞”. Por el momento, no hagas el ejercicio, solo léelo; Lo voy a repasar paso a paso para que quede más claro.

Los círculos formados por la mano derecha e izquierda están

vinculados. También apriete el círculo de la mano derecha con fuerza, muy fuerte. Ambos con fuerza. Intente desenchufar el busque y sentirá cierta resistencia. ¿Estás ahí? Tan bueno. ¡La izquierda se identifica con “no”, su derecha con “sí”!

En voz alta, haz esta pregunta a tu inconsciente: “¿He decidido ser libre para siempre y finalmente liberarme del cigarrillo, para vivir una vida feliz?”. Tire con fuerza de las manos en la dirección opuesta como para romper la unión. Apriete los aros de la mano derecha e izquierda con fuerza. Tira tan fuerte como puedas. Romper la cadena. Si el anillo formado por el pulgar y el índice de la mano izquierda permanece cerrado, la respuesta es “no”. En este caso tendrás que seguir leyendo y haciendo los ejercicios para poder concentrarte aún más. No te decepciones: puede pasar, no es casualidad que lo haya reiterado que se necesita entrenamiento. Si, por el contrario, el anillo formado por el pulgar y el índice de la mano derecha permanece intacto, la respuesta es un “sí" rotundo. Los dedos que se abrieron no pudieron soportar la fuerza opuesta. Su inconsciente le ha comunicado claramente la decisión. ¡Seas feliz con él!

Vuelva a intentarlo para confirmarlo. Sigue haciendo ejercicio. Vuelva a leer todo cuando quiera o crea que es útil. Recuerda que debe convertirse en un hábito.

Probar y calibrar el ejercicio

Antes de ejecutar la prueba, debe calibrarse. Es importante conocer perfectamente cómo funciona y su vigencia. Antes de comenzar, respire profundamente.

Cruce los dedos juntos, dos anillos enlazados, como se mencionó anteriormente. La mano izquierda significa no (adicción), la mano derecha sí (libertad).

Ahora diga: “Mi nombre es ... (inserte su verdadero no-yo)”. Note que la derecha resiste mientras los dedos de la izquierda se abren, ¿verdad?

Prueba tu profesión ahora. “Yo sí ... (digo la verdad)”. Y sucede lo mismo. La derecha gana.

Vuelva a intentar hacer otras preguntas para obtener una respuesta del inconsciente.

Ahora repita: “Mi nombre es... (agregue un nombre falso)”. La izquierda ganó, ¿verdad? Ahora ha calibrado la prueba.

Nadie puede influir en ti. Es el momento: puedes hacerlo haciéndote la pregunta sobre nuestro camino.

Lea, relea y aplique este capítulo durante los próximos días. Si sale “sí”, es el momento adecuado para finalmente ser libre.

Si resulta que *sí*, ¡regocíjate!

¡Por fin soy libre!

Inhala profundamente y repite 10 veces: **¡finalmente soy una persona libre!**

8 REACONDICIONAMIENTO

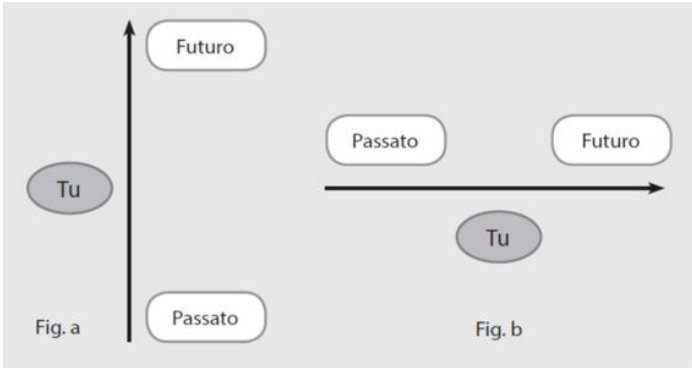
«Nunca confundas movimiento con acción».

Ernest Hemingway

Si pudieras retroceder en el tiempo hasta el día en que trataste de fumar al que encendiste tu primer cigarrillo, ¿cómo te comportarías? Imagina la situación, retrocede en el tiempo hasta ese momento, *ahora estás ahí*. Imagínese el momento en que está a punto de encender su primer cigarrillo, consciente de que se convertirá en el fumador que es hoy. Ahora dime: ¿te lo fumarías, sí o no? ¡No hay sombras, sí o no! ¡Bien! Si *no*, podemos continuar; y tenga la seguridad de que el cambio le traerá un aumento en el bienestar.

Ejercicio

Ahora imagina tu vida desde hoy hasta el futuro. Puede visualizar la línea de tiempo de una de estas dos formas: o la línea de tiempo lo cruza (de atrás hacia adelante, fig. A), por lo que su pasado está detrás de usted, usted está en el presente y está frente a usted. el futuro; o la línea del tiempo pasa frente a ti, con el pasado a tu izquierda, el presente en el centro y el futuro a la derecha (de izquierda a derecha fig. b). ¿Dónde ves tu pasado y tu futuro?



Tú- Futuro- Pasado

Visualice esta línea en su mente desde ahora hasta el día en que final y definitivamente esté libre del cigarrillo. Elija el color que más le guste y comience a colorear la línea de tiempo desde ahora hasta el día señalado, como un rayo de luz de color. Puede ser una fecha o incluso un punto en la línea. Colorea hasta el punto en que hayas recuperado tus energías originales; Te sentirás cada vez más libre de humo: ahora eres no fumador y respiras profundamente.

A medida que avanza, coloree progresivamente su línea de tiempo; inevitablemente, aunque trates de oponerse a él, la sensación que te empujó hacia el cigarrillo se reducirá, mientras que el deseo de salud por un lado y el disgusto por el cigarrillo por el otro aumentará, hasta el punto de la indiferencia. Como en una balanza, cuanto más baja el plato de la salud y el bienestar porque pesa más el deseo de sentirse bien, más sube el plato del cigarrillo hasta desaparecer y disolverse por completo.

Repita 5 veces.

Cosas para hacer

Una vez que se haya dado cuenta y haya decidido liberarse permanentemente del cigarrillo, haga exactamente lo siguiente:

- **Deseche todos los suministros de cigarrillos.** No espere a terminar el último paquete, sería una estupidez. No crea que es un desperdicio. Cuando sientas brotar tu "primavera interior", cuando sientas nacer en ti una nueva identidad, tira todos los cigarrillos, las existencias de tabaco, los papeles, los filtros, los ceniceros, los encendedores, todo lo que tenga que ver con el cigarrillo.

  Hágalo tan pronto como surja esta nueva conciencia.

- **Limpiar y perfumar su hogar, automóvil, oficina**. Limpiar a fondo los lugares donde anteriormente fumaba y ordenar donde solía estar el desorden: escritorios, dormitorios, armarios, etc. Estas son las primeras cosas que te sugiero que hagas. Al limpiar y perfumar tu entorno, liberándolo de los rastros de cigarrillos, eliminas la posibilidad de estimulación, desalienta la recuperación. Estas son sugerencias simples pero prácticas y efectivas.

- **Cambie algunos de tus hábitos**. Si te filmaras con una cámara de video todas las mañanas, descubrirías que siempre haces las mismas cosas. Incluso si no recuerda nada sobre la primera media hora del día, cuando pasa al piloto automático. ¡Esto sucede porque los circuitos neuronales que manejan la vida cotidiana ahora están probados, funcionan con un "Click and go!". Tan pronto como reciben la primera entrada, se activan automáticamente; todo lo demás viene por sí solo. Por ejemplo, te levantas, te lavas la cara, te pones el café, regresas al baño, luego regresas a la cocina, tomas café, desayunas con leche y galletas, regresas al baño, al dormitorio, tomas vestida y salir. Evidentemente, en esta serie de hábitos quizás todavía esté el cigarrillo para algunos de ustedes. Parece que, desde los primeros momentos de la mañana, desde el éxito de esta rutina o desde la aparición de algún contratiempo, se establece si el día irá bien o mal. No es casualidad que se diga: "¡Me levanté con el pie torcido!". De ahora en adelante, preste atención a hacer cosas ligeramente diferentes desde el comienzo de su día. No tienes que alterar tu vida y tus hábitos, solo unos pocos trucos. Ponga sus hábitos de vigilia en papel. Descubrirá que el

cigarrillo es pronosticado rápidamente por ciertos comportamientos y pensamientos.

Durante 3 días, tome nota de sus acciones diarias. *Sé que puede ser complicado tan pronto como te despiertas, sin embargo, es importante.*

Hay patrones que sigues de forma organizada de los que no siempre eres consciente. Tan pronto como tenga un mapa de los comportamientos repetidos, puede comenzar a modificarlos. Ponlos en sucesión, porque están vinculados entre sí. A veces cambia el solo uno o dos pasos significa cambiar toda la secuencia.

Estratagemas

- Si está durmiendo en una cama doble, cambie de lado. Si duerme sobre el lado derecho, comience a acostarse sobre el lado izquierdo. Si no estás solo y compartes cama con una pareja, pide ayuda e intercambia lugares; por otro lado, si duerme en una cama individual, cambie la cabeza con los pies.

- Cambie su lugar en la mesa. Después del almuerzo, corre a cepillarte los dientes.

- Recuerde que solo aquellos que no tienen pasiones experimentan momentos de aburrimiento. Busca, encuentra, recupera tu pasión. Haz lo que te dé fuerza y alegría. Cualquier cosa. Verás que no habrá ningún momento aburrido.

- En momentos de estrés, enojo, tristeza, aplique respiración 1: 4: 2 (se explica más adelante).

- Si tienes las abominables ganas de encender un cigarrillo, además de practicar los ejercicios mentales en los que te has convertido en expertos, bebe inmediatamente un vaso de agua en al menos 6 sorbos.

- Mantenga el agua en su boca por un momento antes de tragar.

- Si no puede parar a pesar de todo: ***a.*** Determine en qué *lugares* y *situaciones* puede fumar y en qué no. Haz una lista detallada. Por ejemplo, puede optar por no fumar en lugares como su casa, automóvil, oficina; o en situaciones en las que hay niños, o incluso en determinados días de la semana como festivos, días impares. Tú haces. Si tienes las ganas y estás en casa, no debes evitarlo, puedes fumar: lo importante es que salgas del edificio donde vives y fumes en el patio. Los balcones y ventanas también forman parte de la casa. ***b.*** Si está conduciendo o, en cualquier caso, a bordo de un automóvil, solo podrá fumar en cuanto se baje. Puedes parar y fumar uno. Y así sucesivamente en todas las situaciones en las que haya elegido no fumar. Siga estas pautas y podrá controlar la adicción hasta que deje de hacerlo. ***c.*** Si realmente siente la necesidad de fumar, hágalo solo en condiciones incómodas. Después de fumar, limpie el cenicero inmediatamente. Vacíelo después de cada cigarrillo. Día tras día empezarás a ver los

resultados de tus esfuerzos.

De ahora en adelante, continúe aplicando estas precauciones. Y recuerda que solo puedes fumar cuando no te puedes resistir y siempre respetando las reglas, tu horario. Este es el último recurso, no un permiso para hacerlo. Usa tu inteligencia y sé honesto contigo mismo.

Técnicas

- **Estimular la circulación**: al tomar una ducha, alternar agua fría y caliente para estimular la circulación y así depurar el cuerpo más rápidamente.

- **Respiración**: realice ejercicios para una adecuada oxigenación del cuerpo. Tome una posición cómoda, sentado o acostado, e inhale llenando el vientre y el pecho en 3 "; Mantenga el aire durante 12 "y exhale en 6". Puedes cambiar los tiempos manteniendo siempre la misma proporción 1: 4: 2.

- 2 veces al día, por la mañana y por la noche antes de acostarse, **tómate 10 minutos solo para ti**. Imagina que el aire que respiras es del color que más te gusta y que al entrar en tu cuerpo remueve la podredumbre depositada partiendo de la cabeza y descendiendo hasta los pies. Lentamente, a medida que inhalas, tu cuerpo se purifica, se regenera mientras exhalas tiras los residuos tóxicos. Con cada repetición, su cuerpo se vuelve más limpio y puro, como nuevo; tu respiración es libre, te sientes fuerte y presente. Te sientes bien.

- Estás en un estado de bienestar. Para reforzarlo, presione el pulgar contra el dedo índice de la mano derecha (PIDX).

- "**Atemporal**": la técnica explicada en el párrafo que encontrarás un poco más adelante, "Atemporal". Después de este ejercicio te sientes libre, como si el pasado y los malos recuerdos nunca hubieran existido o nunca hubieran tenido un significado desagradable. Se necesita entrenamiento para volverse bueno en el uso de esta técnica.

- Pero tan pronto como comprenda cómo funciona, podrá practicarlo cada vez más rápido; cuanto más rápido es, más eficaz se vuelve.

- **Ordene y manténgase limpio**: a pesar de todo, acostúmbrese a mantener en orden su hogar, oficina y automóvil. Si cree que no hay conexión con el bienestar, está equivocado. El lugar donde vives es un reflejo de lo que llevas dentro. Si hay desorden afuera, también es así adentro. Ordene y mantenga limpio su entorno y lo mismo sucederá dentro de usted.

Mantenga las relaciones en orden y limpie constantemente en esta área también. Construye a tu alrededor el entorno ideal y acogedor en el que a todos les gustaría vivir, tú primero.

Ejercicio de distorsión del tiempo

Aquí hay otro ejercicio que contribuirá a tu bienestar. Tener el control de la percepción del tiempo es uno de los mayores poderes que tenemos como seres humanos. No son muchos los que lo conocen y saben ponerlo en práctica conscientemente. El objetivo es desarrollar el hábito de usar la mente de una manera diferente a la habitual. No es magia. Ya lo haces todos los días, lo has hecho cientos de miles de veces, pero no conscientemente. ¿Alguna vez has estado en un auto, sumergido en tus pensamientos, y te encuentras en casa sin recordar el camino que recorriste, las cosas que viste afuera y tienes la sensación de que solo han pasado 10 minutos desde la salida mientras en realidad hay un ¿hora? ¿O descansar durante 15 minutos y despertar con la sensación de haber dormido dos horas? Aquí, estos son dos ejemplos de distorsión del tiempo, la misma que los fumadores suelen reproducir con el uso de cigarrillos.

Al fumar, el fumador logra salir, entrar en un estado alterado, en un mundo paralelo, como si estuviera soñando; en ese lapso vive la experiencia construida con la mente, y no la real. El tiempo lo decide la experiencia interna subjetiva y no la externa. La distorsión del tiempo también se puede experimentar a la inversa, en el sentido de que puede extender el tiempo de una experiencia positiva y asegurarse de tener la impresión de que dura más. Por lo general, las vacaciones, los momentos de relajación o diversión parecen durar poco tiempo. Pasan rápido, ¿no? Ahora puede restringir el momento en que no le gusta y expandirlo cuando lo desee. Todo es cuestión de percepción, no necesitas un cigarrillo. Aprovechar el cigarrillo es sin duda la forma más estúpida y antieconómica de hacerlo porque puedes hacerlo muy bien por ti mismo ejercitando tu mente. Te facilito el ejercicio porque tienes que prestar atención a cómo distorsionas naturalmente tu tiempo. Ahora solo debes observar para tomar el control.

Ejercicio

1. Lleve su bolígrafo y su cuaderno y llévelos con usted durante al menos una semana, o durante el tiempo que considere oportuno.

2. Elija los momentos que le resulten útiles para la práctica de este ejercicio. No es vinculante, pero hay que distinguir entre los momentos agradables en los que el tiempo suele parecer pasar rápido y los momentos menos agradables en los que parece no pasar nunca.

3. Mire el tiempo, mida el tiempo en relación con la situación elegida.

4. Sin mirar el reloj ni depender de referencias horarias como noticias, retransmisiones televisivas o cualquier otro enlace temporal, al final de cada situación elegida (agradable o no), escribe en tu cuaderno: el evento, la hora según tú pasado, lo que pensaste y como lo pensaste.

Ejemplo

Estás cenando con una persona agradable. El tiempo pasa, crees que ha pasado una hora en lugar de eso han pasado 3 horas muy agradables. Esta es una distorsión.

Evento: cena con...

Tiempo percibido: 1 hora (3 horas reales).

Pensamientos: En mi mente imaginé una serie de posibles momentos futuros muy agradables juntos.

Esta es una simplificación del ejercicio para que pueda tener una referencia. Lo importante es prestar atención al hecho de que los distintos momentos se remontan a dos tipos: agradables y desagradables. Sencillo. Los primeros pasan más rápido, los demás no. Seguro que es una percepción, pero nuestra percepción es nuestra realidad. ¿Qué puedes hacer con las notas? Úselos para aprender a replicar este nuevo conocimiento en su realidad cotidiana, para restringir el tiempo a momentos menos agradables y expandirlo a otros más hermosos. Ya no necesitarás el cigarrillo, solo para enfocar tus pensamientos y sentimientos de una manera inteligente, más consciente y productiva. No tienes que aprender nada nuevo, porque lo haces todos los días. Solo tienes que enfocar tus energías en el momento que más te interese. Yo mismo recurro a la distorsión del tiempo cuando siento la necesidad de descansar y solo dispongo de unos minutos. Explicaré lo que hago. Imagino - estoy convencido - que solo tengo 5 minutos para despertar, cuando en realidad tengo media hora. Inicialmente me siento ansioso por pensar que ni siquiera tengo tiempo para cerrar los ojos, pero inmediatamente después puedo relajarme y quedarme dormido como si no tuviera límite de tiempo. Sin embargo, siempre me despierto dentro de los 30 minutos realmente disponibles con la sensación de haber descansado mucho más tiempo. Así que ya estoy satisfecho incluso antes de haber terminado el ciclo de sueño establecido.

Encuentra tu manera de distorsionar el tiempo. Te lo advierto, como en todo se necesita entrenamiento.

En lugar de usar el cigarrillo, entrénate para ponerte en la mejor predisposición mental para que el tiempo pase más rápido. También puedes tomarte tu tiempo para hacer algo que realmente disfrutes en lugar de solo pensar en ello. Puedes leer un libro. Empiece a realizar nuevas actividades, retome las cosas que disfrutaba haciendo. Haga lo que crea que es útil. Ahora sabes que el tiempo depende de ti, no del reloj.

Acostumbrarte a tomar decisiones

Hablé del hábito de *tomar decisiones*. Muchos están acostumbrados a sufrir, no a decidir. El ejercicio que te propongo ahora te ayudarás a relaja tu determinación, incluso para liberarte de fumar. ¡Ten cuidado! Todos los días, a partir de ahora, tendrás que tomar una decisión. Una decisión no demasiado exigente. Lo que ha estado postergando durante algún tiempo podría ser un comienzo interesante. Esta es una pequeña lista que suelo dar a mis clientes para estimular la reflexión:

- Decides ir y sacar la basura.
- Decide cuidar tu dieta.
- Decide dedicar menos tiempo a los que solo le cuentan quejas.
- Decide dejar de morderse las uñas.
- Decide hacer lo que sientes y no lo que tienes que hacer.
- Decida que cuando esté cansado es mejor dejarse llevar y descansar.
- Decide tomarse unas vacaciones.
- Decide hacer lo que pospones con frecuencia.
- ¡Decides arreglar el armario, finalmente!
- Decidir...

Tome una decisión demorada y comience. Muchos fumadores lo intentan, lo intentan. Pero ellos realmente no deciden. El intento ha fracasado en sí mismo. Decidir, en cambio, significa eliminar las alternativas menos útiles y encaminarse hacia tu objetivo. Nadie puede ni debe interponerse en tu camino. Decide con tu cabeza. ¿Alguien siempre te dice lo que es mejor para ti? Tú decides elegir. ¿Pero cómo hacerlo? Para decidir, debes escuchar tu cuerpo y tus pensamientos. No estoy sugiriendo que hagas lo que te apetezca hacer y quieras.

No es inteligente faltarles el respeto a otras personas, es inteligente respetarse a sí mismo. Esto solo es posible si lo decides con tu propia cabeza. Cuando se sienta obligado a hacer algo, esta serie de preguntas puede ser útil: “¿Es esto lo que quiero?”, “¿Qué es lo que realmente quiero?”, “¿Qué necesito ahora?”, “Si hice esto, ¿cómo ¿Me sentiría?”, “¿Qué más me haría sentir bien?”, “Si tuviera la libertad de elegir, ¿lo haría?”, “¿Es útil para mi propósito?”. A través de estas sencillas preguntas podrás entender lo que es bueno para ti, lo que quieres. Tómate el tiempo para **decidir** por ti mismo. Si no está decidiendo, está haciendo algo que otros han elegido por usted. La decisión es como un músculo: cuanto más lo entrenas, más fuerte se

vuelve. Comience poco a poco y aumente la carga a medida que comprende el mecanismo y su músculo de decisión se fortalece. Imagina el músculo que crece día tras día porque entrenas constantemente. Para que quede claro, no tiene que decidir terminar todo el libro para deshacerse del cigarrillo, puede hacerlo primero. O decide leer el siguiente párrafo. La siguiente oración. Pequeñas decisiones que juntas abren un nuevo camino.

El “atemporal”

Cada día, cada uno de nosotros está ocupado con miles de pensamientos (¡según algunas estadísticas más de 60.000 al día!)[31], Que nos distraen del momento presente, llevándonos al pasado para reflexionar sobre lo que no hemos logrado y/o logrado y sobre lo que se nos ha negado o lo que podríamos haber hecho; o proyectándonos hacia el futuro, para “esperar” que algún día algo cambie.

Ejercicio

Siéntate en un lugar tranquilo. Relájate totalmente, no pienses de ninguna manera en el paso del tiempo. Trate de despejar su mente de cualquier pensamiento. Si te ayuda, fija tus ojos en un punto. De lo contrario, puede hacerlo con los ojos cerrados. Tan pronto como surja un pensamiento que te distraiga del presente, devuelve tu atención al aquí y ahora y respira profundamente. Después de 10 minutos, abra los ojos. ¿Cómo te sientes ahora?

Cuando esté completamente relajado, puede pasar a la siguiente fase del ejercicio.

Repita: **"¡Soy un no fumador!"** .

¿Cómo te sientes?

Visualiza el **funeral** de tu como un fumador, como si hubiera sucedido en el pasado (no tu funeral, me refiero al funeral del fumador que hay en ti. Imagínatelo como si estuvieras sentado en el exterior):

Visualice tu **renacimiento** hasta la fecha y repita: **"Soy un no fumador, libre de humo. ¡Nunca he fumado!" . ¿Cómo te sientes?**

Mientras repite esto una y otra vez y saborea la sensación, presione el pulgar y el índice de su mano derecha (PIDX). Ancla el sentimiento. A partir de ahora, la única sensación que tendrás es que desde que naces hasta hoy siempre has estado libre de cigarrillos. Siempre libre. Quien se libera de algo se siente como si nunca hubiera sido un prisionero por dentro.

¿Quién eres tú? ¿En quién quieres convertirte? Haga este ejercicio hasta que automática, mágica y extrañamente, llegue la respuesta natural del inconsciente: "¡Soy un no fumador, nunca he fumado!". Lo sientes por dentro, así que es verdad. Si lo cree, se sentirá como si nunca hubiera fumado. Ésta se convierte en tu realidad. Porque la realidad es lo que vives adentro, no lo que sucede afuera.

Lo peor que te pudo haber pasado

Nuestro viaje juntos llega a su fin. Estamos hacia el final del libro, pero al comienzo de una nueva vida, quizás ya libres del cigarrillo. Si de verdad decides eliminar definitivamente el cigarrillo, para estar mejor que antes, quiero decirte que los próximos 30 días serán una catástrofe para ti, para tu familia, para tus amigos, para tu trabajo, para todo. Te sentirás enojado, triste, decepcionado, sin fuerzas. Irás a trabajar desmoralizado, tu día no tendrá sentido hagas lo que hagas. La abstinencia hará insoportable la vida cotidiana y su familia pagará las consecuencias. Una cosa es segura: tendrás que seguir leyendo y practicando hasta el final. Serán los 30 días en los que te comprometerás seriamente a tirar definitivamente el cigarrillo. Puedes hacerlo, elige.

Por lo general, todo dura solo treinta días desde el último cigarrillo. Pero tu vida se va a dar un vuelco increíble durante este tiempo. No podrá pasar el cuerpo, tal vez se vea obligado a tomar laxantes. No disfrutarás de buenos momentos como las fiestas o la diversión de los clubes nocturnos. Sin sonrisas.

Pensarás que eres un fracaso sin importar lo que hagas. Pensarás que no mereces estar bien y que tu vida es así y no puede cambiar. Verás fumadores por todas partes. Oirá el humo a 1 km de distancia, mientras las sirenas llaman a Ulises. Soñarás con el cigarrillo que corre detrás de ti, que quiere convencerte de volver a estar juntos. No podrá aprobar un examen sin un cigarrillo. No podrás afrontar una venta sin un cigarrillo. Tendrás dificultades en las relaciones, especialmente en nuevos encuentros. Sentirá incomodidad en casi todo lo que hace a diario. Ni siquiera sabrá cómo colgar un clavo sin un cigarrillo en la boca. Todo esto por solo treinta días. Tu vida ya no será vida. Perderás el control de eso. Experimentarás malestar y desorientación. Te sentirás frágil, de hecho, lo serás. Todo esto por solo 30 días. Sin embargo, superando los próximos treinta días, serás definitivamente libre, te lo aseguro. Te doy la garantía de tu éxito. Acepta comprometerte por 30 días ahora. Si desea posponerlo, la próxima vez tendrá que volver a leer el libro completo. 30 días de sacrificio, sufrimiento, noches de insomnio. Los fumadores que conozcas se unirán en tu contra para empezar de nuevo. Generarás una gran envidia. Lo persuadirán sutilmente para que fume. Fingirán que han olvidado tu decisión. Te dirán que “Solo puedes fumar un cigarrillo”. Habrá quienes te dirán que tarde o temprano te recuperarás. Sufrirás por esto. Te hará sentir muy mal. Sin embargo, a

estas alturas ya sabes cómo funciona: el fumador no sabe cómo estar solo en la incomodidad.

En lo que te enfocas se amplifica

Si piensa “¡Ya no tengo que fumar!”, Lo más probable es que lo vuelva a hacer, porque se está concentrando en lo que quiere evitar. En su lugar, concentre su atención en lo que quiere lograr. ¿Recuerdas cuando fuiste a la escuela de manejo? O si aún no has ido, te anticipo la sugerencia que te dará el instructor cuando estés a punto de pasar entre dos coches o en todo caso en un cuello de botella. Le dirá que mire hacia adelante, hacia dónde quiere ir, y no busque obstáculos en el camino a la derecha o izquierda. ¿Estás vacío? Si miras los obstáculos, terminarás chocando con ellos. Si miras hacia donde quieres ir, pasarás ileso. Si piensas con poder, llegarás a donde quieres ir. Si piensas en las dificultades, ahí es donde te quedarás varado.

Mejore sus pensamientos, todos los días. Gírelos hacia el bienestar. ¿Qué quieres de tu vida? ¿Qué te hace sentir bien y saludable? Estos son los únicos pensamientos que puede y debe permitirse, los únicos que deben existir en su mente.
Cuanto más se alimente con pensamientos aumentadores, más pronto morirá la vieja creencia, la sensación de seguir siendo un fumador. Experimentarás la sensación de ser una persona libre y libre de humo. ¡Sabes a lo que me refiero! ¿Recuerda el cambio de calle de un solo sentido? Se trata de eso. ¡No recuerdes cómo era antes!

Aceptas las dificultades

Ya hemos visto que surgen muchas dificultades cuando se tiende a vivir en el pasado o en el futuro. Vive el presente y para ello el primer paso es *aceptar* quién eres y lo que tienes. Este verbo es particular porque tiene diferentes significados según el contexto. Si estuviéramos en un bosque, *aceptar* probablemente se referiría a un árbol. En tu caso, en cambio, es dar la bienvenida a quién eres. El siguiente paso será *aceptar*, en el sentido de destrozar lo que no te gusta de ti mismo para reconstruirlo. Elimina lo que necesita ser reemplazado y mejorado. Si estás donde estás y tienes lo que tienes es porque de una forma u otra lo has elegido. Esto también se aplica a mí. No tengo compasión por mí mismo y tampoco pretendo tener ninguna simpatía por ti. Fingir que la insatisfacción y la frustración no existen, solo amplifica las dificultades. Como polvo debajo de la alfombra, la incomodidad se acumula. Acepte su condición, cualquiera que sea; es el primer paso.

Lo que sea que es. No se puede retroceder en el tiempo. Nunca puedes para cambiar el pasado. Nunca. Supéralo. Pero puedes cambiar la forma en que lo percibes. ¿Qué tiene que ver con fumar? Tiene algo que ver con eso porque ahí es donde se originó. Fumar está relacionado con algo de su pasado. Fumar es una forma de llevar consigo una parte no resuelta de su pasado. ¿Qué necesita usted hoy? Nada. No les estoy diciendo que sea inútil reducir el tamaño de los problemas; de nada sirve pretender que no existen. Necesitamos encontrar un punto de encuentro. Escúchate a ti mismos, eviten evitar problemas, respétate.

¡Eres la persona más importante!

Cualquiera que sea la situación que esté experimentando, ¡acéptela de buena gana! Nadie más puede hacerlo por ti. No puedes pensar que la situación funcionará como deseas, es solo una ilusión. ¿Sabes por qué? No puede sentirse cómodo consigo mismo solo después de que las cosas se hayan calmado. Es como ponerse a dieta después de alcanzar la forma ideal perdida. Primero te pones a dieta y luego alcanzas un peso saludable.
Primero te deshaces del tabaquismo y luego gozarás de una excelente salud. Primero mejora tú mismo y luego todo lo que te rodea mejorará. Funciona así. Y, de nuevo, ¿cómo sabe cuál es la mejor situación para usted? Si realmente lo hubieras sabido, ¿no crees que ya lo habrías alcanzado? Podrías decirme que no sabes qué es, o responderme en cambio que lo sabes y agregar: “Sí, pero…”. Así que

lo sabes y ya estás inventando una excusa para justificar no tomar medidas para lograr tu resultado. A veces, la situación en la que se encuentra es la mejor manera de obtener lo que realmente necesita. ¡Acéptalo por esta razón! No conozco tu situación. Me gustaría conocerte personalmente. Puedo decirte, sin embargo, por mi experiencia y por las personas a las que he seguido como entrenador, que no puedes lograr un resultado si no cambias primero; no puede esperar el resultado y luego cambiar. Simplemente no es posible.

No hay mariposa que no pase junto al gusano y que no se haya arrastrado por el suelo.

Acepta tu situación actual, es tu mejor amigo. Te está diciendo que algo anda mal, te está sugiriendo qué y cómo cambiar. Sigue escuchando y déjate llevar. Ahora es el momento correcto. Tienes que quedarte ahí, evitar huir como lo haces habitualmente.

Las emociones

Cualquier emoción que sienta tiene un propósito positivo. Las emociones existen para guiarnos a vivir mejor, respetarnos y salvarnos. Tienen un propósito evolutivo. La dificultad surge cuando una emoción se vuelve crónica, sea la que sea. En este sentido, el fumador ha aprendido a domar inadecuadamente las emociones. El cigarrillo es destructivo por diversas razones, desde la salud hasta el gasto económico, pero es útil para el fumador hacer "algo", para "obtener un resultado".

No es fácil manejar y ser consciente de tus emociones si nadie nos lo ha enseñado. En este capítulo exploraremos las emociones relacionadas con el tabaquismo para que pueda familiarizarse más. A continuación, encontrarás una clasificación que no quiere ser rígida sino solo explicativa. Las emociones a menudo se componen entrelazándose entre sí.

Por lo tanto, equípese con lápiz y papel para responder las preguntas y hacer los ejercicios. ¿Estás listo? Veamos juntos cuáles son las emociones/estados de ánimo relacionados con los cigarrillos:

• Ansiedad / miedo; • Ira / estrés / nerviosismo; • Tristeza; • Vergüenza; • Sentimiento de culpa.

Ansiedad / Miedo

Alex, de 28 años, había intentado dejar de fumar al menos tres, cinco, diez veces, según dijo, en el transcurso de doce años como fumador, pero siempre lo posponía. Ex deportista, era perfectamente consciente de que su respiración se había reducido con el tiempo. Pero fue más fuerte que él: "Este no es el momento, estoy demasiado ansioso por la universidad". "No es el momento, estoy demasiado ansioso por cómo van las cosas con mi novia", etcétera. Aparentemente expansivo y amante de la vida social, Alex en realidad se arrastraba con una inseguridad que lo llevaba a aferrarse al cigarrillo en situaciones en las que se sentía más vulnerable. Había comenzado a fumar cuando era adolescente con amigos del grupo y ya no podía dejar de fumar: "Me digo a mí mismo que no siempre puedo escapar de ciertas situaciones o de ciertas discusiones. Fumar me consuela, me tranquiliza o, al menos, creo que manejo mejor el momento difícil. Pero no me siento libre".

Como todas las emociones, el miedo en sí mismo es un mensaje muy útil. ¡El miedo significa algo! Sin embargo, el fumador, especialmente el adolescente inseguro, pronto aprende a ocultar el miedo y la inseguridad (miedo al juicio), considerados socialmente inaceptables, comprometiéndose a dar a los demás la idea de ser fuerte. El cigarrillo es para ti porque fumar es un comportamiento comúnmente considerado sinónimo de seguridad, un signo de independencia y fortaleza en las relaciones sociales.

Sin embargo, desde un punto de vista psicológico y personal denota *dependencia* y *fragilidad*. Con ese comportamiento, de hecho, se crea una respuesta de automática incorrecta, ¡una especie de "Click and go!". Tan pronto como surge una situación en la que el miedo o la incomodidad surgen sin saberlo, el resorte interior se activa hacia el cigarrillo.

¿Por qué se crea esta respuesta profunda y a menudo inconsciente? Porque a tiempo el fumador logró superar un momento difícil, aunque con torpeza, con el cigarrillo en la mano. En ese momento había un cigarrillo y él (o ella) lo hizo. Así que termina por vincular el coraje al cigarrillo. En su mente inconsciente, el cigarrillo y el coraje son lo mismo. En realidad, es la confirmación de que solo no puede vencer sus miedos. Así que el cigarrillo se convirtió en su solución al miedo.

Piense en los momentos en los que toma el cigarrillo, trate de entender si las ganas de fumar se deben a la circunstancia, entonces es

una conexión automática del tipo “evento-sensación-cigarrillo”, o si se debe a una nicotina deficiencia. La mayoría de las veces las causas parecen coincidir, no es fácil entender si es una u otra. También podría ser "aburrimiento": en este caso, el estímulo se hace cargo de llenar el tiempo de espera. Si comprende que no se trata de abstinencia, pregúntese:

- ¿Qué miedo hay detrás? ¿Para qué sirve este cigarrillo?
- ¿Qué podría hacer para exorcizar el miedo?
- ¿Qué pasaría si no fume en esta situación?
- ¿Puedo hacerlo solo sin un cigarrillo?
- ¿Qué más puedo hacer como alternativa?

_____

_____

_____

El miedo es la "anticipación del dolor". El miedo es una construcción interna que logra condicionarnos; no es tanto una situación real, objetiva, proveniente del mundo exterior, como una construcción interna, atribuible a tu cultura, la educación recibida o la experiencia previa. Para desactivar el "Click and go", debemos aprender a anticiparnos a esta sensación, que a menudo genera un fuerte malestar y respuestas incorrectas. ¿Igual que?

Si el miedo es una anticipación del dolor, reflexiona sobre todo aquello que te preocupa con solo pensarlo, es decir, que te ocupa incluso antes de que suceda. Los pensamientos pueden generar miedo, pero no son reales, solo existen en tu mente. Simplemente cambie sus pensamientos para aliviar el sentimiento.
Anticípate a los pensamientos y, tan pronto como sea consciente de ellos, trabaje en ellos para cambiarlos. Ante preguntas como...

- ¿Qué pasa si tengo ganas de fumar mientras conduzco?
- ¿Cómo me acercaré a quien me gusta sin un cigarrillo?
- ¿Haré mal mi trabajo, ya que el cigarrillo me ayudó a concentrarme?
- Si resulta que no tengo cigarrillos por la noche, ¿qué haré?
- ¿Cómo me quedaré dormido todas las noches sin mi cigarrillo?

...compórtate inteligentemente: comience a pensar "qué hacer si...". No es inteligente evitar pensar. Predecir tu respuesta y entrenamiento sí lo es.

Ira / Estrés / Nerviosismo

Tiziana fumaba dos paquetes de cigarrillos al día. Desde pequeña había tenido que asumir el peso de una difícil situación familiar, que la había obligado a hacer algunos sacrificios. Tiziana quería mucho a su familia, pero cuando pensó en todo lo que había sucedido, no pudo evitar encender un cigarrillo y fumar. A esto se sumaba el ritmo de trabajo pesado, las exigencias del jefe, los plazos. Cuando la carga de estrés se volvió insoportable, el cigarrillo fue su salida. Hasta que se dio cuenta de que solo se estaba lastimando a sí misma, y que en retrospectiva no era el cigarrillo lo que resolvía los problemas, al contrario: a menudo empeoraba la situación poniéndola aún más nerviosa. La ira surge de un deseo reprimido, de una necesidad insatisfecha, de limitaciones, de invasiones del mundo exterior.

La ira sirve para establecer el límite entre nosotros y el mundo exterior; perfila nuestra zona íntima, nuestra libertad de movimiento psicológico y físico. El estrés y el nerviosismo han estado anticipando y alimentando la ira.

Si fumas cuando está enojado, hazte estas preguntas:

- ¿Para qué me sirve el cigarrillo en esta circunstancia?
- ¿Qué pasaría si no lo fumara?
- ¿Qué quiere comunicarme esta ira?

El cigarrillo se usa como sedante. De hecho, según algunos estudios, solo aumenta la ira, el estrés y el nerviosismo. Cuando fuma, las sustancias contenidas en el cigarrillo llegan al cerebro en unos segundos, estimulando el sistema mesolímbico-dopaminérgico. Te sientes relajado porque se libera dopamina, la llamada *hormona de la felicidad*. Pero ¿qué pasa después? El sistema nervioso central está inundado de sustancias nocivas de la combustión del cigarrillo, como si se arrojara un balde de agua a los circuitos eléctricos; es decir, el sistema sufre daños similares a un cortocircuito. En el caso del fumador, el daño equivale a un aumento del estrés, el nerviosismo y la ira, que son la causa del próximo cigarrillo. Más precisamente, se ha observado que en la vida de un fumador existe una especie de punto de no retorno, de paso de una adicción leve a otra más intensa, en la que el cigarrillo ya no actúa como sedante, sino que aumenta las sensaciones de malestar[32]. Para desactivar este mecanismo, puede comprometerse a mejorar su respiración o incluso a acercarse a la meditación. En cualquier caso, haz el compromiso de mantenerte saludable.

Tristeza

La tristeza es una solicitud de cuidado. Sentirse triste es un tema relacionado con el sentimiento de abandono. Cuando estás triste, en realidad te sientes solo, abandonado. Este sentimiento a menudo se puede experimentar incluso si estás en medio de muchas personas y tienes muchos lazos. No está estrictamente ligado a la cercanía física, a la frecuentación, sino a sentirse incomprendido y no sentirse amado. Este es el caso de Adele, ¿te acuerdas? Hablé de ello en el capítulo 7. Adele era una mujer de mediana edad, dedicada incansablemente a su familia, que había adquirido el hábito de fumar en momentos de tristeza: cuando se sentía sola y desatendida por su esposo e hijos, fumaba. Se encerró en sí misma y fumó. Adele hizo que su felicidad dependiera de su familia. No es que los miembros de su familia no la amaran, pero estaban atrapados en sus vidas fuera de casa. La suya era una solicitud implícita de atención, de cuidados. Pero el humo solo aumentó la distancia entre ella y su esposo, quien, preocupado por su salud, desaprobó este comportamiento y lo demostró con palabras hostiles. Cuando estás triste y conectas el cigarrillo como un comportamiento automático, se refuerza la solicitud de ayuda al mundo exterior.

La emoción recuerda al cigarrillo, que a su vez refuerza la emoción. Fumar se convierte así en un cohete de emergencia en medio del mar, con la vana esperanza de que alguien se dé cuenta. Como resultado, fumar aumenta la sensación de tristeza. Tanto es así que el cigarrillo tiene una función socializadora, pero solo entre los fumadores. En realidad, es un "gueto", por lo que refuerza el sentimiento de abandono y no comprensión por parte de los demás. Cuanto más fumes, más fortaleces este mecanismo.

La solución es enfocarte solo en ti, en tu autoayuda, en tu compromiso al 100% y dejar que los demás pierdan. Deja de culparte a los demás o a ti mismo. ¡Parad ahora! Repite conmigo: **¡ahora para!**

Imagina la señal de tráfico en tu mente... ¡*ahora stop*! Concéntrate solo en ti, eres el único responsable de tu bienestar y tu felicidad. Cuando no logre sus metas, aprenda de los errores, cambie su actitud, trabaje más duro y vuelva a intentarlo. Conviértalo en un nuevo hábito.

Vergüenza

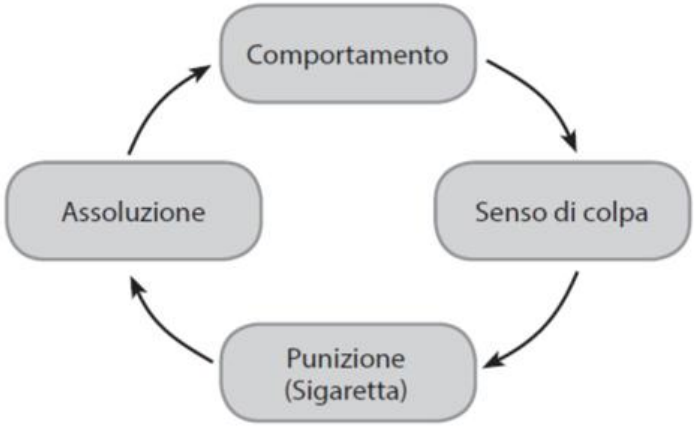
Parece un poco extraño que saques a relucir esta emoción, que, para ser precisos, junto con el *sentimiento de culpa* no es una emoción innata y universal (como lo son la ira, la tristeza o la alegría), sino una emoción aprendida en relación con el entorno. en el que se vive (modelos, reglas y cultura). Hemos aprendido a enmascarar muy bien la vergüenza. Piense en el enfoque de un hombre hacia una mujer en un club: un cigarrillo le sirve para tomarse el tiempo, presionar un botón, etc. Siempre volvemos al concepto de prótesis que ayuda. La vergüenza surge de una *devaluación* de uno mismo con respecto al otro. “No soy adecuado. Me equivoco”. La vergüenza no lastima a los demás, solo a ti mismo. “Los demás piensan en mí que soy una persona inadecuada siempre y en todo caso, pero en los momentos en que fumo esto no pasa”, me dijo un cliente. El cigarrillo no es motivo de vergüenza e insuficiencia, eso sí; el cigarrillo es solo la respuesta que muchos han podido dar - o una de las respuestas - es una adaptación. La vergüenza es un signo de baja autoestima y poca energía: para deshacerse del cigarrillo será necesario trabajar en estos aspectos.

Sentimiento de culpa

Marzia había crecido en una familia autoritaria y había sido una adolescente rebelde. Rebelde y fumador. Se había prometido a sí misma que dejaría la casa de sus padres lo antes posible, y así lo hizo. Se pueden imaginar las escenas y manipulaciones por parte de los padres, que nunca desaprovecharon la oportunidad de acusarla de ser una hija ingrata, y de intentar mantenerla atada a ellos mismos, amplificando incluso la gravedad de sus problemas de salud. En resumen, hicieron todo lo posible para asegurarse de que el peso sobre su hija fuera abrumador. Marzia quería una vida libre, como cada uno de nosotros se merece. Sin embargo, como sucede a veces, tuvo unos padres que, con la excusa del amor, la asfixiaron y no la liberaron, y, por tanto, feliz.

Marzia ahora vivía sola pero su relación con su familia no había mejorado, ni podía separarse del cigarrillo. Confió que una parte de ella seguía culpándose a sí misma por haber traicionado las expectativas de sus padres, por haber sido una mala hija. Una parte de ella siempre sintió que le faltaba algo, y luego Marzia encendió otro cigarrillo. El sentimiento de culpa surge de la falta de respeto a las propias leyes morales. Cree que ha dañado o puede dañar a otras personas.

En realidad, estas reglas solo existen en el constructo educativo. Si relacionas esta emoción con el tabaquismo, es un poco como si con cada cigarrillo refuerza la creencia de que estás “equivocado” con respecto a las “reglas”, que eres inadecuado, mala gente, capaz de dañar negar a “alguien” con su comportamiento. Esta conexión se crea inconscientemente, no es necesario que se la repita; basta con fumar para que tu inconsciente se convenza cada vez más. ¿Por qué los cigarrillos deberían estar relacionados con la culpa? Lo único que mitiga el sentimiento de culpa es la expiación de la culpa misma: pagar una pena, una prenda, infligir un castigo. Sí, el castigo parece ser la respuesta más rápida y frecuente en quienes padecen la "grave enfermedad" de la culpa. Al hacerse daño, el penitente tiene el sentimiento y la convicción de ser absuelto. Este mecanismo psicológico concierne a quienes cometen un acto punible porque es ofensivo para los demás o porque viola preceptos morales y espirituales. Su esquema es el siguiente:

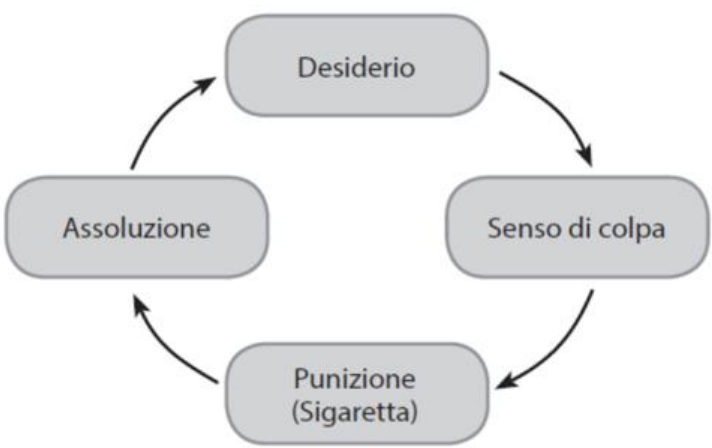


Comportamiento – Sentimiento de culpa – Punición (cigarrillo) – Absolución

Luego están los que se paralizan al actuar para no dañar a los demás, precisamente por el sentimiento de culpa que podría derivarse de ello. En su mente, anticipan la escena que dañará a otros y, por lo tanto, no toman medidas.

Este esquema funciona de manera diferente al anterior, en el que se castigaba una acción. En este esquema, el castigo es la *privación* de lo que uno desea hacer o tener.

La conexión entre el cigarrillo y este patrón surge cuando se genera la tensión entre el deseo y la negación de este (como castigo por haber solo pensado en él) con la consiguiente expiación. El esquema es el siguiente:



Desiderio – Sentimiento de culpa – Punición (cigarrillo) – Absolución

Cambiar la perspectiva y reestructurar

Para cada emoción tienes que cambiar tu perspectiva:

- Hola [*especificar qué emoción*], ¿cuál es tu función en mi vida?
- ¿Qué puedo hacer concretamente a partir de ahora para que puedas ser útil?
- ¿Qué pensamientos, sentimientos y comportamientos te gustaría que adoptara de ahora en adelante?
- Cuando te manifiestes en el futuro, ¿qué pensamientos y comportamientos automáticos aumentados me ayudarán a vincular con mi bienestar?

Tómate tu tiempo para responder con total tranquilidad. Gestiona tus tiempos, entrena de la mejor forma. Tome notas y anote las respuestas. Reflexiona y déjate llevar por el proceso.

Ejercicio

Ejercicio de reestructuración. Cuando sientes una de las emociones que acabo de describir, intente seguir este camino:

1. Imagina la emoción en cuestión como si fuera una cosa, dale forma.

2. Congele la imagen. Ponlo en blanco y negro, hazlo más pequeño.

3. Retire el objeto destruyendo la imagen.

Un impulso extra hacia el bienestar

Repita el siguiente ejercicio siempre que sienta que necesita un impulso extra para su bienestar, un momento de relajación. Aprenda a prever las situaciones, los pensamientos limitantes y negativos que pueda encontrar y tome precauciones con este ejercicio. Será tu antídoto. A partir de ahora, siempre que se sienta abrumado por pensamientos y situaciones limitantes, simplemente intente unir el índice y el pulgar de la mano derecha (PIDX), hasta que desaparezcan.

Ejercicio

Piense en un momento agradable y relajante de su pasado. Un momento de intensa alegría y bienestar. Visualice la escena, escuche los sonidos, perciba los olores. Deja que las sensaciones de relajación inunden todo tu cuerpo.

Entra en escena. Quizás ahora estés sonriendo. Amplifica las sensaciones que experimentas, las imágenes que ves y los sonidos que escuchas. Experimente el placer total en todo el cuerpo.

Imagina que cada célula de tu cuerpo disfruta y se beneficia de esta energía. La energía toma el color que más te gusta y colorea cada una de tus células. Tu cuerpo se llena de energía y sensaciones positivas.

Presione el índice y el pulgar de la mano derecha (PIDX). Repita 5 veces. Ahora recuerda una situación estresante que te hace sentir mal. Piensa en ello y concéntrate en las sensaciones asociadas a él, vuelve sobre las imágenes y escucha los sonidos, tu diálogo interno. Presione el dedo índice y el pulgar de la mano izquierda (PISX). Repite 5 veces.

Con cada repetición, siente y ve entre los dedos de la mano izquierda un guijarro que crece cada vez más. Mirando más de cerca, te das cuenta de que es un cubo de hielo. Mire hacia arriba y vea ante usted un fuego regenerador. Toma el cubo que tienes entre los dedos de tu mano izquierda y llévalo al fuego. Ese cubo contiene todas tus ansiedades, malestares, sentimientos negativos de pesadez y estrés que has acumulado; está todo ahí, concentrado en ese cubo. Acercándolo al fuego, comienza a derretirse. Sienta que el cubo se encoge gradualmente hasta que desaparece por completo. ¡*Shhhh*, se

derritió! Repita 5 veces. Ahora sientes una sensación de ligereza, te has liberado de los pesos y unes el índice y el pulgar de la mano derecha (PIDX) mientras se amplifican todas las sensaciones constructivas y positivas; la energía crece: cada célula de tu cuerpo está coloreada con tu color favorito y te sientes y ves lo mejor posible.

Repita 5 veces.

Sólo uno

Si estás pensando que de vez en cuando solo puedes fumar un cigarrillo, ¡estás equivocado! Seguirías fumando. Un ladrón es siempre un ladrón, ya sea que robe 1 millón de euros o se lleve solo 10 euros. El mal, grande o pequeño, ya sea un paquete o "un solo cigarrillo", es siempre malvado. Decir "un cigarrillo" es una trampa que está a punto de romperse. Es el patrón que reaparece. Ahora no tienes más excusas, sabes muy bien cómo terminará. Seguro que volverá a fumar. Cuando pienses así, repítete a ti mismo:

"¡Gracias por recordarme mi compromiso!

Soy un no fumador, ¡nunca he fumado! ".

"¡Por fin soy libre!".

Si alguien te invita a fumar, puedes responder:

"¡No, gracias! ¡Soy un no fumador! ".

El verdadero no fumador que solía fumar nunca vuelve a empezar. En realidad, quienes comienzan de nuevo nunca se han detenido en sí mismos. Nunca cambió los patrones de pensamiento, sentimientos y comportamientos. El nuevo no fumador se siente como si nunca hubiera fumado, ha renacido. No existe "fumar solo uno", porque es como si fuera el primero. Fumar tu primer cigarrillo con esta nueva conciencia es una estupidez, no tiene ningún sentido. ¿Estás de acuerdo conmigo? En la adolescencia tenía sentido. Ahora ya no. La idea de empezar a fumar es desagradable.

El pensamiento de bienestar es fuerte, lo sabes, sabes de lo que estoy hablando.

Si sientes la necesidad de fumar, hágase estas preguntas: pasará instantáneamente, porque la mente condicionada se dará cuenta:

- Si rescataras a una persona después de un accidente automovilístico, ¿le darías un cigarrillo como sedante mientras espera la ambulancia?
- Si tu esposa, que nunca ha fumado, perdiera su trabajo, ¿le ofrecería un cigarrillo para que se sintiera mejor?
- Si un niño se cayera frente a ti y le pelara la rodilla, ¿le darías

un cigarrillo para consolarlo?

- Si tu hija tomara un examen, ¿le daría un cigarrillo para fumar antes de entrar al salón de clases para que se desempeñe mejor?
- Si tu colaborador no fumador lograra el mejor resultado en equipo, ¿lo recompensaría con un cigarrillo?

¡No, no, y de nuevo no! Nunca usarías un cigarrillo para hacer que una persona se sienta mejor, porque no hace que nadie se sienta mejor. Solo hace que los adictos a la nicotina y los adictos a los cigarrillos se sientan peores. Un abrazo, cariño, amor, amistad, confianza en los demás: esto es lo que hace que las personas se sientan realmente bien.

Primero tú y luego yo

Por lo general, el fumador espera a que otra persona haya logrado el mismo resultado antes que él para tomar medidas. Si ha tenido este pensamiento, olvídelo, siga fumando. Este pensamiento indica una persona débil, frágil e irresponsable que nunca tomará las riendas de su vida.

Cualquiera que siempre encuentre excusas frente a las soluciones es un perdedor. La historia de "Tú primero, luego yo" es solo una excusa infantil. No lo necesitas. He aprendido a conocerte y veo que estás dispuesto a liberarte del cigarrillo. William, un caballero de 50 años, vino a verme para averiguar más sobre cómo podía ayudarlo a dejar de fumar. Después de 20 minutos de reunión, me dijo que un amigo suyo ya había estado conmigo.

Lógicamente, pensé que su amigo había dejado de fumar, que estaba ahí gracias al testimonio evidente de su amigo. Estaba seguro de eso. No era así, su amigo seguía fumando. Esto me llamó mucho la atención. Me enfrenté a una persona *responsable*. Sabía que él y su amigo eran dos personas diferentes, con motivos igualmente diferentes. Eligió que lo siguieran independientemente del fracaso de su amigo. Realmente quería estar bien. Los que esperan que otros sigan adelante se están preparando para el fracaso y para conformarse con migajas.

Los estadounidenses dicen "*go first*", que significa "ir primero", dirigiéndose a sí mismos. Sea un ejemplo. Empezar, no postergar, conseguir resultado, aprender y orientar a los demás. He perdido la cuenta de los que me han dicho: "¡Si me detengo, vendrán cientos de personas!". Te lo juro, nadie vino nunca, aunque se detuvieron. Y muchos compañeros decían "¡Si mi amigo se detiene, yo también vendré pronto!". Nunca ocurrió. Nunca. Aunque el amigo se había detenido. El fumador es un mentiroso en serie. Se queda atrás en la segunda fila solo para seguir fumando.

Después de la terminación

30 días después del último cigarrillo, la adicción física ya no es un problema. Ya no puede tener ninguna dependencia física. La percepción de estar libre de humo llega alrededor del día nonagésimo. Para ser honesto, este sentimiento podría llegar incluso más tarde, sin embargo, desde el punto de vista fisiológico, después
de 30 días ya estás fuera de la adicción. Jack Mangiaracina, en su libro *Curare il fumo*[33], explica cómo fumar implica un cambio neuronal en el cerebro, aumentando el número de receptores nicotínicos. Dentro de un año del cese existe la posibilidad de reanudar con la misma cantidad de cigarrillos fumados antes del cese, porque los receptores permanecen activos durante ese período. Esto no significa que el estímulo permanece. La necesidad de nicotina desaparece casi inmediatamente después del cese. Solo queda la predisposición; el riesgo de recaída es mayor solo si, por las razones mencionadas anteriormente, uno se entrega y comienza a fumar nuevamente.

Esto no debería desanimarte: ¡ciertamente no tiene que pasar un año! ¡Siéntete libre ahora! Sin embargo, a nivel indicativo, puedo decirles que la gran mayoría de las personas a las que seguí en una ruta de coaching me confirmaron que habían alcanzado la plena convicción de que estaban libres de fumar unos tres meses después del último cigarrillo.

Establece el comienzo si aún no lo has hecho. ¿Da miedo? Para algunos, sí. Estamos casi al final del libro, ¡pero lo mejor está por venir! "Ahora, ¿qué debo hacer... tirar el paquete?", "... ¿detenerme?" Estás pensando esto Si aún no ha sucedido, hágalo ahora. Todos los expertos en antitabaco dan el mismo consejo: ¡**fija la fecha**! Sin embargo, agregaría que, en mi experiencia, la fecha en sí es de poca utilidad si no se activa el resorte interno. No quiero jurar que en una fecha concreta pararás, sentirás dentro de ti si está a punto de suceder y luego intensificarás los ejercicios y la lectura del libro hasta que se desencadene el impulso. Tan pronto como suceda, será para siempre.

Tu frase recurrente será: "¡Se acerca el día! La fecha está en mi mente y está a punto de revelarse". Vuelva a leer el libro y vuelva a leerlo con más esfuerzo. Es cuestión de entrenamiento. Amplifica todo lo que haces, multiplica los ejercicios. Sea consistente, decidido y disciplinado. Respire hondo: "¡Se acerca el día! La fecha está en mi mente y está a punto de revelarse". Repítelo siempre, cada vez que lo hagas, la fecha se vuelve cada vez más clara, hasta que identifiques un

día en concreto y ese será. Puede que no sea un día lejano, sino un momento cercano.

Cuanto más te digas a ti mismo que se acerca el día, más probable es que suceda y estarás dispuesto a darle la bienvenida. Es una buena forma de prepararse para el cambio. ¡Atención!

Observar y entrevistar

Trabaja en este patrón, escribiéndolo aquí o reproduciéndolo en una hoja más grande. Observa a todos los fumadores que conoces, presta mucha atención a su forma de hablar y moverse, así como a las sensaciones que te transmiten. Compare lo que ha leído hasta ahora con sus comportamientos. Comenzarás a notar todas las actitudes de *inseguridad, miedo, enfado*, etc. En algunas circunstancias. Verá al fumador bajo otra apariencia. Inserte todo lo positivo que encuentre en la observación del fumador debajo del signo (+) y todo lo que encuentre negativo debajo del signo (-).

+	–

Recibirás mucha información útil para mejorar aún más. Reflexiona en diferentes situaciones y personas para tener más modelos de los que aprender. Sepa que está proyectando inconscientemente lo que piensa de sí mismo como fumador en ellos. Este ejercicio es muy útil porque te hace cada vez más consciente: amplifica los aspectos positivos de dejar de fumar y los aspectos negativos de seguir fumando. Después de hacer este ejercicio, entreviste a quienes ya no fuman hoy. Pregúnteles qué aspectos positivos y negativos encontraron sin el cigarrillo.

+	−

Conviértete en un maestro

Si realmente quiere marcar la diferencia, volverse fuerte y libre de humo, sugiero un paso más: conviértase en un maestro, lidere a otros. Una especie de mentores que llevan a otros fumadores a liberarse. Cuando enseñas a otros, inevitablemente te conviertes en lo que dices y haces. Enseñar quién eres te ayuda a ser aún más competente. Tienes tu propio ejemplo, sabes qué hacer y cómo ser no fumador. Necesitamos ser coherentes y ser un ejemplo. A algunos les gustaría pasar por maestría solo con la teoría, tienes la práctica.

El maestro aparece cuando el alumno está listo. Conozca a sus estudiantes y ayúdelos a convertirse en maestros. Todos pueden contar con sus pensamientos, su nueva identidad, con el deseo de bienestar y con el entusiasmo de liberar a los demás de la trampa de los cigarrillos. El maestro no fuerza, no critica. Comparta sus conocimientos con todos los fumadores, ayúdelos a ser más conscientes. Háblele sobre cómo se siente sin un cigarrillo y cómo se las arregló para hacerlo, sobre sus esfuerzos. Hágales entender que así se vive mejor y que ellos también pueden hacerlo. Cuéntanos lo difícil que fue por un lado y divertido por el otro. Dígales lo que ha aprendido. Transmite tu experiencia de vida, lo que pasó dentro de ti, cómo afrontas las situaciones hoy. Habla sobre tu nueva conciencia, el coraje que no creías tener. De las ilusiones que tenías en tu vida anterior cuando fumabas y la visión que tienes como persona libre. Ahora que finalmente eres una persona libre, ayuda a los demás. Haciendo esto te sentirás cada vez más libre: esta es la sensación extraordinaria.

Ustedes son las personas más importantes, se han mejorado y continúan haciéndolo constantemente todos los días. Cada paso adelante le permite ayudar a los que están un paso atrás. Ayude a aquellos que no pueden liberarse de fumar, sean sus mentores. Cuanto mejor se vuelva un maestro, más personas que aceptarán sus sugerencias serán tu apoyo.

Los te elegirán. Ahora piense en una persona a la que le gustaría ayudar a dejar de fumar. Empezar. Es un compromiso contigo y con ella. Ayudarla. Entonces habrá dos de ustedes y así sucesivamente. ¡Infecte a los demás con su deseo de bienestar! Quizás no todo el mundo elija como tú por ser libre, no fumador, pero los que lo hagan te lo agradecerán. Mi mayor motivación siempre ha sido la creencia de que si conseguía que una persona dejara de fumar, sin duda salvaría su vida. Piense en esto también: puede salvar algo de vida.

¡Gracias! Esto es para ti. Por toda la paciencia, el deseo y el compromiso que ha puesto hasta ahora.

¡Gracias por todos a quienes ayudarán!

CONCLUSIÓN

Bueno, muy bien. Si hemos llegado hasta aquí, significa que ha hecho un gran trabajo.

A lo largo de estas páginas hemos llevado a cabo un proceso de conocimiento y conciencia que te ha ayudado a cambiar tu perspectiva sobre el problema del tabaquismo, sobre ti y sobre los demás. Las creencias y la identidad fueron los aspectos más cuestionados; pero de manera indirecta, el discurso también tocó valores como la familia, los afectos, el amor, el bienestar, la autoestima.

Fumar fue, siempre ha sido y siempre será algo diferente a ti, a tu identidad. Gracias a las preguntas específicas, pudiste mirar a este último desde una nueva perspectiva, para ubicarte como un espectador consciente de lo que hacías y hacías todos los días en relación con los cigarrillos. Has viajado en el tiempo y has reescrito -o al menos revisado y modificado- las percepciones y sensaciones relacionadas con los momentos en que se formaron esas creencias limitantes que son la causa del encarcelamiento del cigarrillo. En este punto, algunos de ustedes probablemente se sentirán un poco perdidos. Mejor así, porque «el cambio encuentra menos resistencia en el desconcierto», como me dijo Mary, en retrospectiva: madre, esposa, «señora de la limpieza y estibador», como ella prefería presentarse en nuestro primer encuentro, cuando este no podía saber. La suya es sin duda una de las historias más increíbles y significativas que encontré. 42 años, mujer inteligente, encantadora y atractiva, sin embargo, se veía aburrida, cansada y pensaba que todo era interesante. María también tenía mucho deseo de cambiar una vida en la que ni siquiera sabía cómo terminaba. ¿Alguno de ustedes les suena familiar?

María tenía tres fuertes convicciones:

1. Su única libertad era el cigarrillo y no le quedaba nada más. Ahora no podría haber sido de otra manera. Se dio cuenta de que lo único que creía que podía controlar era fumar, y se engañó a sí misma pensando que estaba manejando su propia conexión con los cigarrillos.

2. Se sintió incapaz e impotente ante la vida, resignada.

Y muy, muy infeliz. Si bien poseía todos los indicadores sociales de felicidad (grado, hogar, trabajo, dinero, familia), no se sentía valorada como persona, cubriendo todos sus roles única y exclusivamente para el bienestar de los demás.

3. Su gran temor era que cualquier cambio sin duda empeoraría su ya difícil existencia. Tenía tanto miedo que el solo pensamiento la hizo sentir mal.

Su identidad fue diseñada para hacerla cada día más infeliz. De ahí, en consecuencia, los comportamientos cada vez más pedantes, estresantes y degradantes. Siguieron ríos de cigarrillos. Pero, en este punto del libro, le queda muy claro que la cuestión del cigarrillo no es el problema real, sino una consecuencia, el resultado de una mala vida. Mary decidió seguir las sugerencias de este libro. Leyó todos los ejercicios, pero luego se concentró solo en algunos que consideraba fundamentales para ella. Con especial esfuerzo, esfuerzo y compromiso. Porque detrás de una gran resistencia está el cambio más importante, profundo y significativo para el bienestar de todos. Como resultado de nuestro trabajo conjunto, Mary tomó algunas decisiones importantes en su vida. Dejo que te cuente directamente cómo lo hizo, cómo se siente y cuál fue su ganancia gracias a haber emprendido quizás la mayor transformación de su vida. Este cambio tardó meses en tomarse y tomar forma:

«Siempre he estado sujeto a los demás. Aparentemente yo era libre, pero todo lo que hice, creo que lo hice para hacer felices a los demás y no a mí mismo. El cigarrillo era mi válvula de escape, lo único que pensaba que podía controlar. Pero una vez más me di cuenta de que en realidad no era libre, sino adicto al cigarrillo. A menudo pensamos que para sentirnos bien son los demás los que tienen que cambiar, pero en mi caso tuve que cambiar como persona. Para mi bienestar, tuve que convertirme en otra persona, una mujer que se ame y se respete a sí misma. Sin el camino tomado con Han, no habría podido entenderlo. Al principio no estaba seguro porque pensé que era algo para gente egoísta: pero luego me di cuenta de que, si no estaba bien al principio, incluso los que me rodean no estarían bien. ¿Como paso? Un día Han me preguntó: “¿De verdad quieres una vida feliz y transmitir tu bienestar a los demás o prefieres permanecer en esta condición y contribuir al malestar de tus seres queridos?”. Esta fue mi primavera. A partir de esta pregunta cambié toda mi vida, algunas cosas gradualmente, otras de manera brusca y repentina.
Empecé a escarbar dentro de mí y a redescubrir mis sueños, y también mis necesidades, para entender quién era realmente y en quién quería

convertirme. He alterado partes delicadas y fundamentales de mi vida como esposa y madre. Lo hice por mí mismo, y después de un primer dolor resultó ser el mejor regalo que pude darme a mí ya mi familia, hoy sé lo que quiero y vivo mejor. Al crecer, es necesario cambiar para sentirse bien. La rutina, la quietud solo te llevan a sentirte mal y a fumar cada vez más cigarrillos. ¿Los? ¡Nunca he fumado! Gracias».

El trabajo realizado fue en realidad exigente y ciertamente, a pesar de haber sido bueno, te sugiero releer el libro, tal vez solo aquellos párrafos que creas que te han sido de especial ayuda, y rehacer los ejercicios, sobre todo en los primeros meses, pero también después. : de vez en cuando tómalo en tu mano y espolvorea. Yo mismo releo varias veces los libros útiles, los que me han mejorado, por dos razones: la primera es que realmente hay que repetir para asimilar; la segunda es que con el tiempo yo mismo he cambiado y entiendo, interpreto y asimilo la misma información de forma diferente y eficaz. También te diste cuenta de que puedes hacerlo tú mismo, que el resto son solo excusas que te impiden liberarte del cigarrillo. Todos, ninguno excluido. Finalmente, hemos aplicado técnicas y estrategias para rehabilitar el bienestar, para un estilo de vida saludable y para romper con el hábito malsano de fumar, sabiendo sin embargo que con este libro o por cualquier otro medio realmente no puedes parar si antes que nada no haces esta decisión y si no hace el esfuerzo de cambiar todos los días. Tienes que trabajar en todos estos aspectos.

Bueno, creo que le he dicho todo lo que necesita saber y le he proporcionado suficientes ideas y solicitudes. A tiempo algunos pueden encontrar útil recibir apoyo, y usted puede ofrecerlo usted mismo, en reciprocidad. Es posible que esté pasando por momentos más difíciles de lo esperado o se sienta tentado por posibles recaídas. Para ayudarlo y brindarle más apoyo, he creado un soporte en línea especial. Encontrarás otros amigos que como tú quieren vivir en nombre del bienestar y apoyarse mutuamente. Todos pueden contribuir al grupo con experiencias y sugerencias personales.

Encuentre direcciones en la sección de *Sugerencias*.

Recuerda que el acondicionamiento para el bienestar es como entrenar tus músculos: necesitas perspectiva, continuidad y entrenamiento. Debes trabajar tus músculos mentales aplicando lo que ahora sabes, desarrollando fuerza, energía y nuevas habilidades fortalecedoras.

Solo tú tienes el poder de marcar la diferencia en tu vida.

Me gustaría conocerlos a todos personalmente, y quién sabe, tal vez algún día suceda. Un abrazo sincero y lleno de energía, porque sé que lo necesitarás.

Gracias de nuevo por creer en mí.

¡Yo correspondo, creo en ti!

SUGERENCIAS

En esta sección encontrará todas las referencias útiles que he recopilado a lo largo de los años y que puede consultar para obtener más apoyo, mejorando la efectividad de este libro y su compromiso.

QuitEasyPro: http://www.quiteasypro.com (Sistema Natural y Eficaz para deshacerse de fumar sin esfuerzo)

EL AUTOR

Carrel Han (1978) es *entrenador*. Desde hace más de dieciséis años trabaja en el campo del crecimiento personal. Con una mirada siempre atenta a los métodos más innovadores de mejora, comunicación eficaz y coaching para el bienestar psicofísico.

[1] El trastorno se considera más o menos leve en función de la persistencia de una serie de síntomas durante un período de 12 meses. Para más información, cf. F. Cosci, V. Zagà, "El tabaco en el DSM-5", «Tabaccologia», 2014, 1-2, p. 7; http://www.tabaccologia.it/filedi-rectory/Tabaccologia_1-2_2014.pdf

[2] F. Lugoboni, *Aiutare a smettere di fumare? È più facile di quanto pensi*, Edizioni Seed, 2012 Torino, p. 17.

[3] J. Hari, "La più probabile causa della dipendenza è stata scoperta — e non è ciò che credete", «*Huffington Post*», 24/01/2015, http://www.huffingtonpost.it/johann-hari/la-piu-probabile-causa-dipendenza_b_6537964.html

[4] A. Carr, *È facile smettere di fumare se sai come farlo*, ewi Editrice, 2004 Milano.

[5] B. Tinghino *et al.* , "Tabagismo: dipendenza "minore"? Correlazioni tra dipendenza da tabacco e uso di sostanze stupefacenti", «Tabaccologia» 2006, 1, pp. 23-25, http://www.tabaccologia.it/PDF/1_2006/7_1_2006.pdf

[6] J. Hari, *op. cit.*

[7] *C.C. Di Clemente, J.O. Prochaska, "*Self-change and therapy change of smoking behavior: A comparison of processes of change of cessation and maintenance*", «* Addictive Behaviors*», 1982, 7, pp. 133-142.*

[8] P. McKenna, *Smetti di fumare subito e senza ingrassare*, Tea Edizioni, 2009 Milano.

[9] G. Nardone, *Psicotrappole*, Ponte alle Grazie, 2013 Milano, pp. 104-111.

[10] J. Dispenza, *Evolvi il tuo cervello. Come uscire dal vecchio programma*, Macro Edizioni, 2012 Cesena.

[11] C. Duhigg, *La dittatura della abitudini. Come si formano, quanto ci condizionano, come cambiarle*, Corbaccio, 2012 Milano, p. 45.

[12] Ivi, p. 46.

[13] Moige - Movimento Italiano Genitori Onlus, "I danni del fumo in gravidanza: alcuni dati", http://www.moige.it/news-i-danni-del-fumo-in-gravidanza-alcuni-dati-611269#

[14] *Ibidem.*
[15] *Ibidem.*

[16] E. Di Pasqua, "Addio a Eric Lawson, quinto Marlboro Man ucciso dalla sigaretta", «Corriere della Sera» 24/01/2014; http://www.corriere.it/salute/sportello_cancro/14_gennaio_27/addio-eric-lawson-marlboro-man-ucciso-sigaretta-0149e70c-8746-11e3-b7c5-5c15c6838f80.shtml

[17] J. Hari, *op. cit.*

[18] M. De Biasi, "Meccanismi biologici della dipendenza da nicotina", «Tabaccologia», 2006, 1S, 19-23; http://www.tabaccologia.it/PDF/1S_2006/5_1S_2006.pdf

[19] J. Hari, *op. cit.*

[20] Ministerio de la Salud, "10 buoni motivi per smettere di fumare", 30/05/2013: http://www.salute.gov.it/portale/temi/p2_6.jsp?lingua=italiano&id=465&area=stiliVita&menu=fumo

[21] G. Ciucci, "Una sigaretta ti toglie 14 minuti di vita, un drink quasi 7 ore", lo studio pubblicato dal sito treatment4addiction.com, «Huffington Post». http://www.huffingtonpost.it/2014/10/14/sigaretta-14-minuti_n_5981488.html

[22] J. Hari, *op. cit.*

[23] G. Canzian, "Fumo e adolescenti nell'Alto Friuli. Evoluzione dei consumi (1998-2005) e correlazione con altri comportamenti di abuso", «Tabaccologia», 2007, 1, pp. 25-31. http://www.tabaccologia.it/PDF/1_2007/6_12007.pdf 26 "I figli di fumatori calcheranno le orme dei genitori", «La Stampa», 08/08/2013. http://www.lastampa.it/2013/08/08/societa/mamme/salute/i-figli-di-fumatori-calcheranno -le-orme-dei-genitori-zCB4mSdbLuQvpgP128xTFJ/pagina.html

[24] M. Truncellito, "Stop al fumo senza ingrassare", http://www.truncellito.com/1999/smettere-di-fumare-senza-ingrassare

[25] G. Mangiaracina *et al.*, «Electronic cigarettes: an evaluation of exposure to chemicals and fine particulate matter (pm)», Ann Ig. 2012, Jul-Aug; 24 (4), pp. 279-88. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22913171

[26] A. Franceschi, "Quanto vale il mercato della sigaretta? Tutti i numeri di un business che fa milioni di morti e miliardi di utili", «Il Sole 24 Ore», 03/02/2014. http://www. ilsole24ore.com/art/notizie/2013-11-06/quanto-vale-mercato-sigaretta-tutti-numeri-un-business-che-fa-milioni-morti-e-miliardi-utili-163805.shtml?uuid=ABZ0Tvb

[27] F. Romano et al., "Il trattamento del tabagismo: costi e ricadute", «Tabaccologia», 2010, 1, 30-41. http://www.tabaccologia.it/PDF/1_2010/6_012010.pdf

[28] G. Mangiaracina, "Impatto multidimensionale del Tabacco su individuo, società e ambiente", Convegno Nazionale "Tabacco e ambiente", enea, 13 giugno 2012. http://www.enea.it/it/comunicare-la-ricerca/events/tabacco-ambiente_13giu12/Mangiaracina.pdf

[29] C. Duhigg, *op. cit.*

[30] *R. Dujany,* Teoria e impiego pratico della Kinesiologia Applicata*, 2000 Milano, p. 32.*

[31] C. Boni, "Avete mai provato a contare quanti pensieri in un giorno siamo in grado di fare? Qualcuno pare abbia provato a farlo…", 05/03/2010. https://salutebenessere.wordpress.com/2010/03/05/avete-mai-provato-a-contare-quanti-pensieri-in-un-giorno-siamo-in-grado-di-fare-qualcuno-pare-abbia-provato-a-farlo/

[32] A. Chettoum *et al.*, "Relationship between the degree of dependence to nicotine, and the anxio-depressive levels, according to Fagerstromtest of nicotine dependence and hads test", « *Open Journal of Psychiatry*», 2012, 2, pp. 235-242. http://file.scirp.org/pdf/OJPsych 20120300007_52526686.pdf

[33] G. Mangiaracina, *Curare il fumo. Manuale per smettere di fumare*, edup Edizioni, 2007 Roma.